رمضان آآآخر روقان

- دعوة للروقان ٣
- أصل الحكاية ٤
- خطوات مهمة ١٣
- توصيات عملية ٣٥

- جمع وترتيب -

د / مصطفى إبراهيم زايد

رقم الإيداع
٢٠١٨/٢٧١٣٥

دار الشباب
للنشر والتوزيع
٠١١٢٠٠٠٤٦٤٦
٠١١٢٦٥٠٠٦٩٦
dar.alshabab@yahoo.com

دعوة للرّوقان

مع ضغوط الحياة اليومية ، "**الرّوقان**" بقى هدف كلنا عايزين نحققّه في حياتنا، بس يا ترى إيه هو مفهوم "الروقان" عندنا؟

مُمكن نلخّص شعور "الروقان" بإننا ننسى كل الضُغوط والتوتُّر والعصبية اللي في الدنيا ، وإننا نوصل لحالة **الهدوء الداخلي والسلام النفسي والراحة القلبية والذهنية** ..

فبعضنا مُمكن يلاقي "الروقان" مع فنجان من قهوته الُمفضّلة، والبعض ممكن يلاقيه في قعدة هادية على البحر ، والبعض ممكن يلاقيه في قراءة كتاب شيّق ، والبعض ممكن يلاقيه في سماع حاجة بيحبّها ..

ولا شك إننا كلنا محتاجين "الروقان" في حياتنا علشان نجدد طاقتنا ، ونشحن قلوبنا كل شوية ..

☑ وشهر رمضان الكل يعتبره إنه شهر إيمانيات ، وموسم كبير جداً لتجديد الطاقات والروحانيات، وعلشان كده عايزين ندوّر على الأسباب والوسائل اللي تخلّينا نستمتع بكل لحظة في الشهر الكريم المبارك ، اللي ربنا ﷻ جعله أجمل استراحة للنفوس في السنة كلها ، ونعيش فيه معنى الروقان.

عايزين نعرف إزاي نوصل لأهدافنا في رمضان ؛ علشان نعيشه صح الصح ، ونروّق آخر روقان :)

أصل الحكاية !

كتير من الناس ، سواء شباب أو كبار ، أصبحوا بيشتكوا من مشكلة كبيرة ورئيسية في شهر رمضان ، بل وأيضًا في غير رمضان؛ وهي إن الواحد **بقى مش حاسس بأي حاجة!** مش حاسس إنه رمضان خالص !! حاسس إن الدنيا باهتة ، ومش عارف يصلِّي تراويح ، ولا حاسس بالصيام ولا عارف يحس بالقُرب من ربِّنا !! **مش عارفين نعيش جَوّ رمضان !!**

الواحد مش حاسس بطعم العبادة ولا الإيمانيات !! ، ولا حاسس بالمعاني والكلام اللي بنقعد نسمع عنه من حلاوة الايمان ولَذّة الطاعة وانشراح القلب والحاجات الجميلة دي !

وتلاقي شاب يقول لك : أنا عدّى عليّ كميّة رمضانات ، وبقالي كم سنة بصوم ، وأصلِّي الفروض والتراويح ، وأختم المصحف كذا مرّة ؛ **ومع ذلك مش بحسّ بأي تغيير إيجابي في نفسي أو حياتي !! بل ممكن أتغيِّر للأسوأ بعد رمضان !!**

يا ترى يا شباب إيه اللى ممكن يكون مضيّع فرحتنا وإحساسنا بالعبادة في رمضان ؟؟!

يا ترى ليه بندخل رمضان وبنخرج منه من غير ما نتغيّر ، مع إننا بنتعبَّد فيه وبزيادة كمان ؟؟!!

✍ **لو تأملنا، هنلاقي إن أساس المشكلة وأصل الحكاية من البداية هو : "عَدَم فَهمنا الصحيح لِمَعنى العِبادة"**

◀◀ يعني إيه ؟؟ ⇦ يعني العبادة للأسف الشديد في نظرنا ومفهومنا وواقعنا العملي ما إلا هي مُجَرَّد حركات بنعملها وكلمات بنقولها من غير ما يُصاحبها أي رُوح أو معاني !

حركات بنعملها بدون أي تَدبُّر من عقل ولا خشوع من قلب، بدون أي استشعار لعظمة الله والتذلُّل والانكسار والاستسلام له ، بدون أي استشعار للثواب والعقاب اللي مترتب عليها !!

⌫ **للأسف تم تفريغ العبادة من مضمونها الحقيقي وأصبحت مُقتصرة على الشكل والهيئة فقط !!!**

☚ **وعلشان كده؛ تحولت عبادتنا إلى⇦ طقوس وعادات!**

فأصبحت الصّلاة مُجَرّد مجموعة من التمارين الرياضية.. والزّكاة ضريبة بندفعها .. والصيام نوم بالنهار وأكل بالليل! أمّا الحَجّ ؛ ففرصة حلوة علشان نتصور سيلفي مع الكعبة !!

📢 **ولما غابت عنَّا الرؤية الحقيقية والفهم الصحيح ،** أصبح الهدف والغاية هو أداء العبادة ، بأي شكل كانت ..... بنظام "مشّي حالك " و "كلّه محصّل بعضه" و " كلّه بيعدّي"!

فـ⇦ مبقاش فيه أي فايدة أو ثمرة نجنيها من العبادة !

➤ فأصبحت النتيجة المؤلمة الفظيعة اللي كلنا شافينها قدَّام عنينا وبنشتكي منها ⇦ **إنسان بشخصيتين مُتناقضتين !!**

تلاقيه مش بيبطَّل صلاة وصيام وحجّ وعمرة وبيحفظ قرآن، ومع ذلك؛ تلاقيه مش أمين وبيغش ويكذب ويرتشي ويسبّ ويلعن ومعاملته أسوأ ما يكون مع أهله وزوجته والناس كلها!

وأي حد هيحاول بس يدقَّق لثواني في القرآن والسُّنة ، هيشوف وهيعرف من الآيات والأحاديث إن المقصد من العبادة ليس فقط تأديتها من الناحية الشكليّة إطلاقًا ، **بل المقصد الأساسي هو فعلها بطريقة تحقق ثمرتها والغاية اللي أرداها اللّه ﷻ لنا من فرضها علينا ..**

☑ وعلشان كده؛ هنلاقي ربنا ﷻ قال في مواضع عديدة:

﴿وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ ، ﴿وَاللَّهُ وَلِيُّ الْمُتَّقِينَ﴾ ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

فاللّه ﷻ لم يَقُلْ: **(مع المُصلّين)** أو **(الصائمين)** أو **(المُعتمِرين)** ، وهذا لأنّ مَعيّة ربِّنا ﷻ مش هتكون لواحد أدّى الصلاة ك مُجرّد حركات ، أو صام كم ساعة عن الأكل والشرب وخلاص، لأ .. دي هتكون للّي وصل لهدف العبادة وجوهرها وحصّل ثمرتها المرجُوّة، فحقّق منها مقامات التّقوى والصبر والإحسان ، **وساعتها هيفوز بمعيَّة وحُبّ وولاية اللّه ..**

يا شباب : العبادة مش مُجَرّد صور وأشكال الهدف منها التعب وبذل المجهود! ، **العبادة لها روح ومضمون وجَوْهَر**
العبادة لها **آداب ظاهرية** وصورة لازم نقوم بها زي ما تعلّمنا ، وكذلك لها **آداب معنوية** لازم نتعلّمها ونقوم بها ، لأن **الاتنين شرط لقبول العبادة وكمالها** ..

يعني صحّة العمل أمر مختلِف تمامًا عن قبول العمل

فـ كم من عبادة صحيحة بحسب الظاهر والأحكام الشرعية ،
ولكنها لا تساوي عند رب العالمين أي شيء!
لأنها تفتقر للحدّ الأدنى من مُراعاة الآداب المعنوية للعبادة!

يعني مش أى صلاة ربنا بيقبلها ! لازم تكون صلاة بقلب مُقبل إلى الله وعقل مركّز، مش سرحان ولا عارف بيقول إيه!
مش أى صيام ربنا هيقبله ! لازم يكون صيام قلبك وصيام عينك ولسانك ، مش مجرّد معدتك وفرجك !!

وعلشان كده الله ﷻ يقول: ﴿لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلاً﴾ الملك:٢
ولم يَقُلْ: [أَكْثَرُ عَمَلاً] ، لأن العبرة بحُسن العمل مش كثرته!
وكان من دعاء النبي ﷺ: (**وأسألك شُكّر نِعمتك وحُسنَ عبادتك**) ،
وأيضًا : (**اللهم أعنِّي على ذِكرك وشُكرك وحُسن عبادتك**) ..

شوف إنت ممكن تكون قلت الدعاء ده كم ألف مرّة قبل كده وما أخدتش بالك من كلمة "**حُسن**" دي خالص ..!!

☑ فالنبي ﷺ قال (**حُسن** عبادتك) مش (**كثرة** عبادتك)!
النبي ﷺ قال (**حُسن عبادتك**) مش (**عبادتك**) فقط !

◀◀ وده لأن العبادة اللي الواحد بيعملها أي حاجة لمُجَرّد إسقاط الواجب عنه ⇦ ملهاش أي لازمة ! ، وده اللي بيتّضح بصورة صريحة جدًا في حديث الرجل اللي دخل المسجد وصلّى بسرعة وقام ، فالنبي ﷺ قال له (ارجع فصَلِّ، **فإنّك لَمْ تُصَلِّ**) متفق عليه

تخيَّل كم واحد فينا النبي ﷺ لو شافه بيصلّي هيقول له:
(اِرْجِعْ فَصَلِّ ، فَإنَّكَ لَمْ تُصَلِّ)

◀◀ وفي حديث تاني، النبي ﷺ وصف اللي بيصلّي كده وقال:
(تِلْكَ صلاة المُنافقين ، يجلس أحَدُهُم ، حتَّى إذا اِصْفَرَّت الشَّمس ، قام فَنَقَرَ أَرْبَعًا ، لا يَذكر الله فيها إلا قليلاً) رواه مسلم

ولعلّ من أهم أسباب اهتمامنا بالقيام بظاهر العبادة دون جوهرها ، هو **تسليط الضوء على الأحاديث الواردة في فضائل الأعمال والثواب المترتّب عليها** ، **بدون ربطها بمقاصدها الحقيقية في تحقيق العبودية وزيادة الإيمان وبدون الأخذ في الاعتبار الآيات والأحاديث التي تتحدث عن جوهر العبادة وضرورة تحقيق مضمونها** ..
وبالتالي أصبح الهدف والتركيز على "**الكَمّ**" وليس "**الكَيْف**" !

وهو ده للأسف اللي بيخلّينا نشوف الخناقة المشهورة اللي بتحصل على مَواقِع التواصل كل سنة في الأسئلة المتكررة:

هو إيه أحسن ؟؟ أختم القرآن أكتر ؟؟ ولاّ أقرأ بتدبر أحسن ؟؟ أصلّي ركعات نوافل كتير؟؟ ولاّ ركعتين أطوّل فيهم وأتدبر ؟؟

لو فهمنا الكلام اللي فات ، هنعرف كويس أوي إن "مارثون الختمات" و "مارثون الصلاوات" **مش بيغيّر سلوك ، ولا بيؤثر في القلب ، ولا بيجيب أي نتيجة !** ، والدليل الواضح هو إنك بعد رمضان بترجع لنفس حالتك قبل كده !

كلنا جرّبنا قبل كده القراءة بسرعة، وكان هَمّ الواحد منّا هو ختم القرآن أكتر من مرّة ، **بس هل فيه أي استفادة حقيقية استفدناها من كده ؟! ، إيه اللي القرآن غيّره فينا ؟! ، إيه التحسّن اللي حصل في أخلاقنا ومعاملاتنا من كثرة القراءة باللسان والحناجر فقط؟** ⇦ **لا شيء!!**

ومش معنى الكلام ده الزهد في الأجر والثواب المترتب على أداء العبادات، بل المقصود هو **إحسان وإتقان العبادة أولاً** ، مع الاجتهاد في حضور العقل وتفاعُل القلب معها ، **ثم بعد كده كتّر منها زي ما إنت عايز** ، وبكده تكون جمعت بين الأمرين ، وتنال ثوابهم مع بعض ، (الإتقان) و (الإكثار) ..

☑ يعني نوازن بين "الكَمّ" و "الكَيْف" بقدر الاستطاعة

♥ العبادات يا شباب **لها أسرار ومعاني ولذّة** ، والحاجات دي كلها بتبقى فتوحات من ربنا ﷻ عليك ، لّما يعلم في قلبك الصدق ، ويرى اجتهادك ووسعيك وحرصك على إنك توصل لها ، وساعتها هتحسّ بطيب الحياة بالقرب من الله بجد ..

◀◀ فعلشان تقرّب من ربِّنا أكتر، لازم تكون عبادتك صحيحة

◀◀ لو عرفت تصحّح عباداتك ، هتعبد ربّنا عن حُب أكتر من إنه العبادة فرض وعايز تعمله وتخلص منه أوام أوام ..!

☑ **لو أدّيت العبادة صح ، وحاولت تفهمها بعقلك وتعيش معاها وتفتح قلبك لمعانيها ، هتحبّها** .. والحُبّ ده هو اللي هيخلّيك مُدمن للطاعة ومش قادر تفارقها ولا تستغنى عنها، واللي بيدوقِ هو اللي بيعرف ، زي الصالحين اللي كانوا بيحزنوا على انتهاء الصلاة وينتظروا وقتها بفارغ الصبر !

☑ لو أدّيت العبادة صح ⇦ هتحبّها ، وساعتها هتعيش في جنّة الدنيا ، وهتلاقي الراحة والسعادة وانشراح الصدر ..

♥ وياااااااااه بقى على إحساسك وإنت ساجد بخشوع ومش عاوز ترفع راسك من السجود من متعته !

♥ ياااااه .. لما دموعِك تنزل وإنتي طايرة من الفرحة وعايزة تبكي أكتر وأكتر من شدّة الحُبّ والشوق !

♥ ياااااه .. لما تدعي ربّنا وتحسي إنك قريبه منه أوي !

لو أدّينا العبادة صح؛ هنحبّها ، ولو أحببناها؛ مش هنزهق منها وهنصبر عليها ، بل؛ هنزوّد منها ، وهنحس ّبسهولتها ويُسرها ، وهنتذوّق مُتعتها ولَذّتها لدرجة إننا هنشتاق إليها ليل نهار ❤

⌫ أمّا لو استمرّت عباداتنا بالوضع اللي هي عليه كونها مُجَرَّد شكليات، فلازم هتكون تقيلة أوي على قلوبنا، وهنعملها بالعافية كتقضية واجب ، ومش هنلاقي لها أي طعم ولا لذّة، وساعتها مش هنكون محتاجين نسأل الأسئلة الواقعية :

☚ **ليه بقينا مش طايقين نقعد نقرأ صفحة قرآن واحدة وممكن نقرأ قصة خيالية أو رواية رومانسية ٤٠٠ صفحة؟!**

☚ **ليه مش قادرين نتفرج على مقطع ديني مدته ٥ دقايق وممكن نتفرج على فيلم عربي أو أجنبي مدته ٣ ساعات ممكن أصلا نكون شفناه قبل كده كذا مرة !!**

☚ **لو الإمام طوّل شوية في الركعة بنبقى واقفين مش طايقين نفسنا ، وتبقى واقف تعبان وزهقان كأنك واقف على جمر!** ، وتخرج جري من الصلاة علشان ماتتش ريال مدريد ، وماتلاقيش مكان علشان الزحمة وتقف تتفرج ساعتين بحالهم بدون ما تحسّ بأي تعب أو زهق !!

☚ **بنحسّ بمعاني الأغاني ، وبنتأثر أوي بالموسيقى ، ولما بنسمعها بنعيش معاها وممكن نبكي كمان!** ، أما معاني الدين فمشاعرنا قمّة البرود ناحيتها !! وإنا لله وإنا إليه راجعون !

✍ مُلخّص الكلام ببساطة يا شباب :

العبادة زي الكائن ، له جسم و له روح ،

والجسم مفيش أي فايدة فيه بدون الروح !

وإحنا في أشد الاحتياج لرُوح العبادة

لأن هي دي " الحلقة المفقودة " في حياتنا ..

📢 **عايزين نوصل للحلقة المفقودة دي في رمضان .. عايزين نعبد ربّنا صح في شهر العبادة ، وساعتها بإذن الله هنقدر نخرج منه وإحنا محقّقين التغيير اللي كلنا بنحلم به.**

◀◀ **لازم نتيقن إن كل عبادة صح في رمضان كفيلة إنها تغيّر حياتنا كلها .. عبادة واحدة زي تلاوة القرآن لو أدّيناها صح كفيلة إنها تُحدِث تغيير درامي في حياتنا بفضل الله ..**

☑ **عايزين نعيش رمضان السنة دي صح ..**

♥ **رمضان بمَذاق جديد .. مَذاق عودة الرُّوح ..**

♥ **رمضان بمَذاق المحبِّين .. مَذاق المشتاقين ..**

♥ **رمضان بمَذاق لذّة التضحية والمجاهدة لله ﷻ ..**

♥ **رمضان بمَذاق إستشعار ثناء الله عليك !! ، تخيّل مَذاق إن ربنا ﷻ يقول عليك "نِعمَ العبد" ، يآآآآآآه على الإحساس!**

♥ **رمضان بمَذاق الوُدّ .. رمضان بمَذاق القُرب ، وأكتر بإذن الله تعالى ..**

خطوات مهمة

تعالوا نشوف بعض الخطوات والنصائح العامة اللي مُمكن تساعدنا علشان كل حاجة بنعملها في رمضان تكون باحتراف وروقان ، وسبب في القُرب من الله ﷻ ..

1 اِستعِدّ جَسَديًّاً للعبادة

إزاي ؟؟ يعني تخيّل نفسك رايح معاد مُهم تقابل فيه حد إنت بتحبّه جداً ، تخيّل بقى بتجهّز نفسك وتتهيأ للمعاد ده إزاي ؟؟ ⇦ طبعًا بتبقى في أحسن وأجمل وأكمل صورة ..

– **ولله المثل الأعلى** ، إنت في كل عبادة بتعملها بتناجي ربّك وتُقبِل عليه ، فلازم تُعظِّم الله ﷻ وتعظِّم شعائر الله ﷻ وتكون على أحسن حال ، بإنّك :

☑ **تحاول تكون على وضوء قبل أي عمل ..**

☑ **ويكون فيه لبس نظيف ومكوي تلبسه حتى لو في بيتك**

☑ **والمكان اللي هتقعد فيه يكون نظيف ومرتب وهادي ومفيهوش ملهيات .. ويا سلام لو خصّصت مكان لكده ..**

☑ **وترش معطر جو أو تتطيب بأفضل عطور عندك ..**

❤ جرّب الكلام ده وهتشوف أثره الرائع على قلبك ..

قال تعالى: ﴿وَمَن يُعَظِّمْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِن تَقْوَى الْقُلُوبِ﴾ الحج:٥٠

② اِستعِدّ نفْسِيّاً للعبادة

إزاي ؟؟ يعني وإنت رايح تعمل أي عبادة ، تكون **رايح لها بنفس** ، **رايح لها باشتياق** ، **رايح لها بإحساس إنك محتاج للعبادة دي** ، إحساس واحد مريض وتعبان ودي جرعة الدوا اللي هتريحه ..

إحساس إنك رايح تستمتع ، مش بتعمل حاجة إنت مغصوب عليها ، **مش روتين !** ، **مش وقت بتحاول تعدّيه وخلاص!**

يعني مش يبقى كل هَمّك إن الحاجة دي تنقضي وعايز تستريح منها بأي طريقة ويبقى اسمك عملتها وخلاص !!

يعني مثلاً .. وإنت رايح تجيب المصحف علشان تقرأ الورد بتاعك ، تخيّل وهَيّأ نفسك كأنك رايح تفتح أغلى هدية جاتلك في حياتك من أحب صديق لك ..

وتقوم تبص له كده وتبتسم وتضمه لصدرك وإنت فرحان ، وتلاقيك أول ما بدأت تفتح المصحف ، قلبك اتفتح معاه هو كمان ، وصدرك انشرح للقراءة ، وبدأت تستمتع من قبل ما تقرأ حتى أي آية ..

☑ واعمل كده في كل العبادات ، وفي كل أعمال حياتك ..

حاول تستمتع بكل حاجة بتعملها ..

الموضوع ده هيخلي كل حاجة لها طعم تاني خاااالص ..

3 اِستعِدّ قلْبِيًّاً للعبادة

إزاي ؟؟ يعني مَهِّد الطريق الأول وافتح أبواب قلبك ؛ علشان تعرف تدخل في جوّ العبادة من البداية ، مش على ما تقعد تحاول تحضّر في قلبك ؛ تكون العبادة خلصت وإنت لسّه يا دوب بتقول يا هادي !!

يعني لازم تشغل موتور العربية ، وتمشي شوية في الأول علشان يبدأ الموتور يسخن، وبعدين تنطلق بقى زي ما تحبّ..

وكذلك قلبك ، حاول تستحضره الأول بعبادة بسيطة وخفيفة ، علشان تعرف تدخل في جوّ عبادة تانية ، ويكون إحساسك فيها عالي ، وقلبك خاشع ، ودماغك مركز ومش مُشتّت ، وتنطلق وتعيش معانيها بفضل الله عَزَّ وَجَلَّ ..

☑ فمثلاً : قبل صلاة الفريضة ، تكون في المسجد وتصلِّي تحيّة المسجد أو السُنّة القبلية وتدعي بين الأذان والإقامة ..

☑ قبل القيام ، تقعد تستغفر ١٠٠ مرة ..

☑ قبل ما تقرأ القرآن ، ممكن تصلِّي ركعتين خفيفتين ..

☑ تسمع درس مُؤثِّر ، وبعدين تقوم تستغفر ربّك ..

☑ تقول أذكار المساء بهدوء كده ، وبعدها تبدأ دعاء لحد المغرب .. وهكذا ..

4 لابد من وجود الدافع والحافز

أكتر حاجة بتخلّي الإنسان زاهد في الشئ اللي معاه هي:

عدم معرفة قيمة الشيء وعدم إدراك أهمِّيته !

يعني لو واحد لقى جنيه دهب على الأرض ، ولكنه مش عارف يعني إيه دهب ، هيسيبه ويمشي ولا هيبص له !!!!
إنما اللي عارف يعني إيه دهب بجد ، هيجري عليه بكل قوته وهيبذل كل جهده علشان يحصل عليه! ، ولذلك قالوا:

"مَنْ عَرَفَ قَدْرَ الجزاء ، صَبَرَ على طول العَنَاء"
"ومَن عَرَفَ حَلاوة الأجر ، هَانَ عليهِ مَرارَةَ الصَّبر"
"ومَن عَرَفَ قيمة ما يطلب ، ضَحَّى دُونَ أن يَحسِب"

وده لأن الإنسان بيتحرّك تجاه أي أمر تبعًا لِمَا يعلمه ويُدركه من أهمية الأمر ده وخطورته وأثره في حياته .. وكلما زاد إدراكه لأهميته ؛ زاد سعيه له ، واشتد شوقه وبذله وتضحيته علشانه ..

وعلشان كده؛ الناس لَمّا عرفت قيمة المذاكرة في الثانوية العامة وقيمة العربيات والعمارات والشاليهات ، **هان عليها التعب والسهر والصبر من أجل الحصول عليها بكل جهدهم!**

🔊 وإنت كمان لازم تقرأ وتسمع دروس وتحمّل مقاطع عن فضل العبادات وأجرها وثوابها ومكاسبها وأرباحها اللي محدش يتخيّلها ، **علشان تعرف قيمتها وأهميتها في دُنيتك وآخرتك .**

🗣 مش معقول واحد صايم وما يعرفش حديث واحد عن فضل الصيام؟ ، ولو سألته؛ يقول لك الصيام ده حاجة حلوة؟

◀ يا حبيب قلبي : لازم تقرأ وتسمع وتعرف الفضائل علشان تستحضرها في نيّتك ، **وكل ما تزوّد في النوايا ، يزيد الأجر ..**

❤ ده إنت لو عرفت أحاديث فضل الصيام ، مش هتبطل صيام ! وهتبقي مُستمتع بالجوع والعطش وإنت صايم !!

❤ لو عرفت أحاديث فضل الصلاة ، هتجري على الجامع ومش هتبقى عايز تخرج منه أبدًا !!!

☑ **معرفة فضائل الحاجة اللي هتعملها ⇦ من أكبر الدوافع والمحفزات على التلذّذ بالطاعة والصَّبر عليها والتمتع بها..**

»بس لازم نعرف إن إدراك فضل وأهمية العبادة له مرحلتان:

❶ **بالعقل** : يعني الأول تصدّق الكلام بعقلك ..

❷ **بالقلب** : ثم تُؤمن وتتيقّن بقلبك لحد ما توصل لمرحلة كأنّك شايف الجزاء حاجة حقيقية واقعية قصاد عينك ، وساعتها بس؛ هتلاقي الدافع القوي والحافز الرهيييييييب على الفوز بالمكاسب دي وعدم تضييع أي شيء منها ..

5 إحساس المرَّة الأخيرة

من أهمّ خطوات إتقان العبادة والخشوع فيها والإحساس بمعانيها ⇦ تهيئة النفس إن دي آخر مرّة هتقوم فيها بالعبادة، ودي وصية حبيبنا النبي ﷺ لنا لمّا قال :

(أُذكر الموت في صلاتك ، فإن الرَّجل إذا ذكر الموت في صلاته لَحَرِيّ أن يُحسن صلاته ، و صَلِّ صلاة رَجُل لا يَظُنّ أنه يُصلّي صَلاةً غيرها) صحيح

ف لو حسّيت بقلبك إن ده آخر رمضان لك في الحياة ؛ ساعتها هتبقى قاعد متشوّق له وعينك عليه ، وهتكون خايف على كل دقيقة فيه ، وهتتعبَّد فيه وإنت في قمَّة المشاعر ..

لو حسيت إن دي آخر صلاة لك في الدنيا ، هتلاقي دماغك مركّز وقلبك حاضر بنسبة ١٠٠ ٪ ، وهتلاقيك نسيت كل حاجة كانت بتشغلك ، وقلبك خشع وأحسّ بكل كلمة ، ودموعك بتنزل ، وجسمك بيرتجف من الخوف والرجاء ..

إحساس المرَّة الأخيرة ده هيخليك تعمل العبادة بروح عالية جدًا ومشاعر مُختلفة تمامًا

لو استقر في قلبك إحساس إنك مُمكن تموت في أي لحظة ، مش بس هتعبد صح؛ بل كمان هتقدر تدوس في أي معصية!

6 إدِّي العبادة حَقّها

يعني إيه ؟؟ يعني لو عرفت تخصّص وقت للعبادة يبقى تمام أوي وزي الفُل خالص ، بحيث إنك تقدر تجمّع فيه قُواك العقلية والجسدية وتركّز بجميع حواسّك في العبادة ...

طيب لو ما عرفتش ؟؟ ، **يبقى ماتروحش للعبادة وإنت مش فارقة معاك وناوي تكرّوتها علشان مستعجل وعايز تنجز** ، إدِّيها حَقّها ، وما تستخسرش فيها وقت أو جهد أو تركيز .. وإلا؛ مُستحيييييييل هتعرف تحسّ بلذّتها ومعانيها ..!

⌫ ف اللي قاعد يدعي ربّنا وهو ناوي يقول الدعوتين اللي حافظهم وينجز ⇦ دہ عُمره ما هيشعر بمعاني وروح الدعاء!

⌫ اللي ماسك المصحف وهو مستعجل وكل هَمّه إنه يوصل لآخر السورة ، وقاعد يحسب عدد الصفحات اللي باقية له ، دہ عُمره ما هيفهم أو يتأثّر أو يتعايش مع القرآن!

⌫ اللي داخل يصلّي وهو عايز الصلاة تخلص قبل ما تبدأ أصلاً علشان يلحق المشوار أو الماتش أو المذاكرة ⇦ دہ عُمره ما هيعرف يتلذذ أبدًا بالصلاة ولا يحسّ بالخشوع!

➤ فحاول ما تبقاش مشغول في وقت العبادة ، وياريت تدِّيها شوية اهتمام وتركيز وجُهد علشان تقدر تحقّق مضمونها ..

7 التجرُبَة خيْرُ دَلِيل

طبيعي جدًا إن أي حد فينا ممكن يكون بيحبّ حاجة ويُفضِّلها عن غيرها ، والأمر ده موجود برده في العبادات ، وده لأن تأثير العبادة بيختلف من شخص للتاني ..

فيه واحد الصيام عنده أكتر حاجة بيحسّ فيها بالقرُب من ربِّنا .. واحد تاني عنده أكتر عبادة بيكون مستريح فيها هي الصلاة .. واحد تالت قلبه مش بيرقّ ويلين غير مع القرآن .. واحد رابع بيحب الصدقة جدًا جدًا .. وهكذا ..

☑ **فحاول تختبر بالتجرُبة أي عبادة إنت بتحبّها وتحسّها أكتر جَرّب في العبادات لحد ما تلاقي نفسك ، وشوف إيه أكتر عبادة بتؤثر فيك وبتلاقي فيها قلبك ، وامسك فيها وكتّر منها ..**

8 خلّيك فاهم مش حافظ

حاول ما يكونش أسلوبك تقليدي في فعل العبادات ..

يعني إيه ؟؟ - يعني مثلاً لو ربّنا فتح عليك في عبادة مُعيّنة وكنت محدّد لها وقت مُعيّن ، **ماتقومش بقى بسرعة بعد ما اتفتح لك ، كَمّل وخُد وقتك لحد ما قلبك يرتوي ..**

❤ لو ربّنا فتح عليك في عبادة مُعيّنة وما كانتش ضمن أولوياتك ، **إمسك فيها ، و إبدأ ركّز أوي عليها ، لعلّها تكون هي أرجى عمل عملته تلقي به الله يوم القيامة ..**

☑وكذلك؛ لو بدأت ما تلاقيش قلبك حاضر في صلاة القيام، مُمكن تبدّلها بفترة استغفار متواصل لحد ما تلاقي قلبك..

☑ لو بدأت تحسّ بملَل في الختمة اللي إنت ماشي فيها ، وقّف الختمة ، وإبدأ من أقرب سورة بتؤثِّر في قلبك ..

☑ لو بدأت تسرح في أذكار الصباح والمساء ، غيّر ترتيبها ..

☑ لو بدأت تحسّ إن مفيش خشوع ورا الإمام اللي بتصلِّي وراه ، شوف إمام تاني .. **وقياسًا على كده كل العبادات ..**

> 👍 **اللاعِب الحَرِّيف لو لقى جَبهته مقفولة ...**
> **بيعرف كويس إزاي يغيّر مكانه في الملعب !**

⑨ إبدأ بأيّ خطوة

🗣 يعني ساعات بيكون وراك شغل أو عندك حاجة عايز تعملها ، سواء عبادة أو أي حاجة تانية في حياتك ، **وعندك الوقت والجهد والمقدرة إنك تنفّذها** ، ومع ذلك تبص تلاقي نفسك **ملكش نفس ومش قادر وحاسس بكسل رهيييييب !!!**

وتلاقي نفسك بتسمع صوت من جوّاك عمّال يقول لك:
"أجّلها لبكره أو مش مشكلة تعملها خالص ، ماجتش عليها!"
وبتبقى ساعتها حاسس إن فيه بينك وبينها حاجز كبيييييير أوي لازم تخطّيه علشان تعمل الحاجة دي !!
وأنا بقول لك إن الحاجز ده **مُجَرَّد حاجز نفسي تافه جدًا**
وعلشان تتغلَّب عليه ، ما عليك إلا إنك **تقوم بس من مكانك ، وتاخد خطوة ، أو نص خطوة حتى في تنفيذ الشغل ده!**

حط رجلك بس على السلّم واطلع أول سلّمة !
وهتبص تلاقي نفسك بدأت تكمّل بقية الشغل وأنجزته بكل سهولة ويسر بفضل الله ..

يعني مثلاً .. لو عايز تقوم تصلِّي ، قوم بس و شَمِّر دراعك ، وبعدين خد خطوة لحد مكان ما بتتوضا ، وهتلاقي نفسك بفضل الله بدأت وضوء ، وخلصت ، وجبت السجادة ، وصلِّيت ركعتين وأربعة ، وعشرة كمان !

⑩ احترس من التسويف والتأجيل!

التسويف ده من أكبر الحرامية اللي بيسرقوا منك كمية وقت رهيييييبة ! ، وياريتك في الوقت اللي إنت أجّلت فيه الشغل ده بتعمل حاجة ؛ **بل بيضيع منك الوقت ده وغيره!**

◀◀ بالإضافة إلى إن التأجيل هيزوّد الشغل عليك ، وتبص تلاقي الحاجات الصغيرة اللي بتأجلها **بتتراكم فوق بعضها** زي الجبل، وتبقى نفسيًا مش قادر تبدأ تعمل أي حاجة منها!

طيب الحل إيه ؟؟؟؟

👍 إنك تبطّل تأجيل و تبدأ تعمل الحاجات اللي وراك !

الموضوع بسيط جدًا !

11 ظبّط نومك !

السرير الجميل ، عارفه ؟؟

هتقول: هو أنا أعرف حد في الدنيا معرفة شخصية تفصيلية أكتر منه ، ده صديقي الصدوق! ، ده الوحيد اللي برتاح له ! ده اللي بينه وبينه قصة حُبّ أسطورية تتكتب في التاريخ ☺!

هقول لك: إوعى تحاول تعبد ربّنا وإنت قاعد على السرير أو وإنت جنب السرير أو في أي مكان فيه سرير ☺ !!

▶ ليه بقى يا عم الحاج ؟؟ لأن طبعًا زي ما كلنا عارفين ومجرّبين إن السرير **له قوة جذب مغناطيسية لا تُقاوم** !!

فهتلاقي نفسك أوتوماتيكيًا قعدت تريّح بس ، وكلها عشر دقايق بالكتير أوي وهتلاقي نفسك **في العالم الآخر** !!!

➤ ف ماتجيش بعد الفطار تقول **همدّد بس دقيقتين** على السرير ، أفرد رجلي علشان أعرف أصلِّي التراويح ، هتلاقيك بعد الدقيقتين صاحي على أذان الفجر !!!

أمّا بقى اللي بيقول أنا **هذاكر على السرير** ، فده أكيد عايز يذاكر كتاب "تفسير الرؤى والأحلام" ☺ !!!!

☑ **ولو النوم كبس عليك جامد في أي وقت وإنت مثلاً قاعد بعد الفجر في جلسة الشروق أو وإنت بتذاكر أو وإنت بتقرأ قرآن ، قوم اتوضا ، أو اغسل وشك بشوية ميه باردة كل فترة ، هتلاقي نفسك فقت وصحصحت بفضل الله ..**

☑ **وكذلك حاول تغيّر وضعك ، لو كنت قاعد؛ قوم اتمشى شوية أو غيّر مكانك وانتقل لمكان تاني اقعد فيه.. وهكذا..**

وعايزك تتيقّن إنك لو سبت نفسك للنوم؛ **هتلاقي نفسك نايم ، مش بس طول شهر رمضان ، بل طول العمر!!**

وده لأن النوم سُلطان السلاطين ، والبني آدم فينا بيموت في الكسل والأنتخة !! ، وبيعجبني أوي الفيلسوف اللي قال:

ما أجمل أن ترتاح بعد أن لا تفعل شيئاً :)) !!

فأي حد بينام كتيييير ، **لازم يظبّط مواعيد نومه** ، ويقلّل عدد ساعات نومه تدريجيًا من قبل رمضان لحد ما يوصل للمطلوب ، اللي هو من ٦ الى ٨ ساعات بحد أقصى.

- وطبعًا حد هيعترض ويقول : ٨ ساعات دول يعملوا إيه ؟؟! ده أنا بنام ١٢ ساعة ومش بيكفوني برده !!

- هقول لك: ده لأن **جسمك اتعود على كده** ، إنّما لو عوّدته على النوم ٦ ساعات هياخد على كده وأقل من كده كمان !

ولما تبقى عايز تشدّ في النوم ، افتكر الحكمة اللي بتقول :

" أقلِل من نومك ، فإن من وَرائِك نَومَة صُبحها يوم القيامة! "

ومش معنى كده إني بقول لك ما تنمش أو نام ساعتين كفاية ، بالعكس ، **لو جسمك ما أخدش كفايته من النوم** مُستحيل هتعرف تركز في عبادتك أو تخشع فيها ، وهتلاقي نفسك عمّال تتثاءب ومش قادر تفوق ولا عارف تفتح عينيك!

والنبي ﷺ قال: (**إذا قام أحدكم من الليل، فاستعجم القرآن على لسانه ، فلم يَدرِ ما يقول ؛ فلينصرف ، فليضطجع**) صحيح

وده برده مش معناه سُرعة الاستسلام للشعور بالتعب والإجهاد ، ولكن لابد من إعطاء الجسم حقّه من الراحة علشان يقدر يقوم بالعبادة بالشكل الصحيح ..

فنظم مواعيد نومك، وخد الموضوع بجدّية
وإلا هتلاقي الدنيا كلها ملخبطة معاك!

⑫ موبايلك مُفْسِد العبادات !

إحنا في عصر التكنولوجيا المهولة ، وتقريبًا مفيش حد مش معاه موبايل Smart Phone ..

الموبايل الذكي ده ممكن يكون نعمة من أكبر نعم ربنا عليك في شهر رمضان ، وفي حياتك كلها ..

☑ طبعًا تقدر **تحمّل عليه القرآن** بسهولة جدًا وفي أي وقت تقدر تقرأ وِردك ، وكمان عندك **برامج للتفسير وبرامج الأذكار والأدعية .. وتطبيقات اسلامية** كتير جدًا ..

☑ ده غير إنك ممكن تستخدم النت في **معرفة التفسير** أو **قراءة في الفقه** أو **أي كتب دينية مفيدة** أو **الجروبات والصفحات الهادفة** على مواقع التواصل بأنواعها ..

☑ وعندك كمان الموبايل نفسه ممكن **تحمّل عليه كتب أو دروس ومقاطع أو قرآن وتسمع وإنت في المواصلات أو في الشغل** ، وتستغل كل لحظة و كل وقت انتظار في أي مكان..

وعلى النقيض تمامًا ؛ ممكن يكون الموبايل ده أكبر نقمة وبلاء في حياتك ، وسبب شقاءك وضياعك في الدنيا والآخرة !

☒ وده عن طريق استخدامه في معصية الله ، وكلنا عارفين البلاوي السودا اللي ممكن يوصلِ لها الإنسان عن طريقه !

اللي عايز أقوله: إن في شهر رمضان بالذّات ، ممكن يكون الموبايل هو السبب الرئيسي لضياعه من إيديك ، لأنه:

◈ أولاً: **حرامي وقت مفيش زيّه** ، **بيسحب وقتك ببراعة، ويقدر يسرق منك عمرك كله وإنت ولا حاسس بأي حاجة !!**

فاحترس وحاذر من النت ومواقع التواصل فيس-تويتر-واتس واليوتيوب !! لأنك لو فتحت تبص ٥ دقايق بس ، **هيضيّعوا اليوم كله زي ما إنت مجرّب ١٠٠ مرة قبل كده ..!**

فحاول على قد ما تقدر تحدّ منهم وتخصّص لهم وقت معين في اليوم ، وبعدها سلام عليكم ومتفتحش نت تاني ..

◈ ثانيًا: **بيفسد عليك عباداتك كلها** ، **ويضيّع روحها وأهمّ ما فيها ؛ اللي هو الخشوع والتركيز !**

يعني تبقى قاعد تقرا قرآن .. وهوب نوتيفيكيشن !!
تقوم سايب القرآن ، وتروح تشوف إيه اللي حصل ؟!

تبقى قاعد تدعي ربّنا ومندمج .. وهوب صوت رسالة !!
تقوم توقف دعاء ، وتقوم تشوف فيها إيه ؟؟!

تبقى بتصلّي وعامله فيبريشن في جيبك وعمّال يرنّ !
وإنت خرجت عن الصلاة خالص ، وعمَّال تفكر يا ترى مين اللي بيرنّ؟!

تبقى قاعد في الاعتكاف وعايز تتفرغ وتعبد ربّنا ..
شوية وتلاقيك فتحت نت في المسجد ، وقضيت الاعتكاف على الفيس!

👍 فـ⇦ **إمَّا تقفل التليفون خالص وإنت بتعمل أي عبادة أو تعمله صامت ، أو تسيبه بره الأوضة وتبعد عنه خالص!**

▶ والِلي هيقول : أنا بستنّى مكالمات مهمّة جداً ؟؟!!

هقول له : اعمل مكالماتك الأول ، وبعدين سيب الموبايل من إيديك تماماً ، وروح أعبد ربّنا ، لأن طول ما الموبايل جنبك؛ **صدّقني مش هتعرف تخشع أو تركّز في أي عبادة !**

◀◀ مستحيل هتعرف تركّز في أي عبادة **إلا لو انفصلت ذهنيًا وبدنيًا عن الموبايل .. الكلام ده من واقع وتجربة سنين!!**

⑬ الخلْوة نُـزهة الرُّوح !

🗣 كلنا عارفين إن الصُّحبة الصالحة وروح الفريق والتعاون على الطاعة أمور مهمِّة جداً للثّبات على الطاعة، ولكن خد بالك واحترس من كثرة الاختلاط بالناس فيما لا يفيد ! لأن ده من أهم أسباب قسوة القلب والوقوع في المعاصي !

- هتقول: بس أنا هزهق لو قعدت لوحدي !
- هقول لك: أنا مش بقول أقعد لوحدك طول العمر ، ده وقت مُحدّد من يومك، وجرّب كده الأول وشوف هتزهق ولا لأ؟! وبعد شوية؛ هتعرف إن الخلوة دي لها لذّة وانسجام نفسي رااائع!

قيل لبعض الصالحين لما أكثر الخلوة : ألا تستوحش ؟؟
♥ قال : وهل يستوحش مع الله أحد ؟!!
وقال آخر: كيف أستوحش والله يقول: "أنا مَعَ عبدي إذا هوَ ذَكَرَني"؟!

☑ فـ حاول يكون لك وقت ، ولو ساعة واحدة في اليوم ، ومكان معيّن بعيد عن الناس ، تعرف تقعد فيه مع نفسك وبس ، مفيش حد تاني معاكم ! ، دي بيسمُّوها **الخلوة** أو **العُزلة** ، **يعني تختلي بنفسك وتقعد كده تعمل كل اللي إنت عايزه على روقان :)** ، تتخلّص من المُشَتِّتات ، وتشتغل على رفع حالة صفاء الذهن والتفكير العمييييق الهادئ ..

👍 **فكرة الانعزال دي فكرة ناجحة جدًا لتحقيق الهدف ، و انجازه بدقّة ، و تركيز ، و بسرعة كبيرة ..**

☑ علشان كده؛ حاول تطبق مبدأ الانعزال ده علي قد ما تقدر في الأمور اللي تنفع تعملها لوحدك في حياتك ..

✍ يعني لو في المذاكرة مثلاً؛ اعزل نفسك عن كل حاجة ، حتي لو هتعزل نفسك في أوضتك و تقفل علي نفسك بالمفتاح، انعزال تااااااام ، ما تفتحش غير علشان حد بعتلك أكل ، وتاكل جوّه أوضتك ، و ما تخرجش غير للحمام وبس ..

◀◀ وطبعًا الانعزال ده أساسه إنك تسيب الموبايل بتاعك برّه الأوضة ، و أكيد ما يكونش في الأوضة تليفزيون ولا لابتوب !

☑ ده غير إنك في الخلوة دي مُمكن تروح مكان فيه مناظر طبيعية جميلة ، وتقعد تمارس عبادة من أعظم العبادات وأكثرها تأثيرًا في القلب والنفس ⇦ "**عبادة التفكّر**" ..

❀ تأمّل في إبداع خلق ربّنا العظيم في الكون ، سُبحانه بديع السماوات والأرض تبارك وتعالى ، واستشعر عظمته قد إيه !

❤ حاول تتفكّر وتتأمّل في كل حاجة حواليك في الكون ، **هتلاقي تثبيت للإيمان في قلبك ويقين ومتعة وانشراح صدر ومقامات إيمانية عالية جدًا ..**

تأمَّل في الجمال ، هتلاقي حياتك كلها ملأها الجمال ، وهتلاقي عينك بقت تشوف كل حاجة بنظرة الجمال ..

- هتقول : بس أنا بشوف النجوم والسما والسحاب والشجر والشمس والقمر ومش بحس بالكلام ده كله .. أعمل إيه ؟!!

- هقول لك : المشكلة إنك تعوّدت كل يوم تبص للحاجات دي، فأصبح الموضوع عندك **عادة ومألوف** .. حاول بقى تنسى العادة ، وتلغي نظرتك القديمة ، **وتبدأ تبص لكل حاجة في الكون من جديد وكأنك بتشوفها لأول مرة !** ، وساعتها هتبدأ تشوف روعة وإتقن وإبداع وجمال ملهوش آخـــــر !!

14 عينك على عينك !

يعني إيه ؟؟؟!! ⇦ يعني خلّي بالك دايمًا من عينيك ، وجاهد نفسك علشان تحفظ بصرك عن كل ما حرّم الله !

اللي بيشتكي من قسوة قلبه .. واللي مش عارف يخشع في الصلاة .. واللي مش عارف يبكي من خشية الله .. واللي مش قادر يقوم الليل .. واللي مش حاسس بلذّة الطاعة !!

عارف يا حبيب قلبي أهم سبب لكل ده إيه ؟؟؟!

أهم سبب هو ⇦ المعاصي اللي عمّالة تتراكم على القلب !

قال الإمام ابن الجوزي رَحِمَهُ اللَّهُ :

[فربّ شخص أطلق بَصَره؛ فَحُرِم اعتبار بصيرته ، أو أطلق لسانه؛ فَحُرِم صفاء قلبه ، وحُرِم قيام الليل وحلاوة المُناجاة ، وهذا أمر يعرفه أهل مُحاسبة النُّفوس.]

وأخطر المعاصي وأشدّها تأثيرًا على القلب هو :

النظر لما حرّم الله !!

اللي بيتفرج على المواقع القذرة ، والأفلام الهابطة ، و كليبات العُري والرقص والفجـــور ! ، هنقول له:

إنت مستحمل تعيش إزاي وقلبك فيه كل النجاسات دي؟!

➤ ده إنت محتاج "**عملية قلب مفتوح**" علشان نشيل كل ده من جذوره وننظف ونطهّر ونعيد الحياة لقلبك من جديد !!
حرا!!!!!!!ام عليك قلبك تعمل فيه كده !!! ، كفاية بقى !!!

☚ أمّا اللي بيستقلّ بالنظر للبنات المُتبرِّجات في الشارع والجامعة والمذيعات والمُمثّلات في التليفزيون وصور البنات في النت ويقول لك : يا عم دي حاجة عادية جدًا جدًا ! ، هو إنت شايفني بتفرج على صور عريانة خالص أو قلّة أدب !!!

🗣 هنقول له : يا أخي النظرة اللي إنت بتسمِّيها عادية دي هي **سبب ضياع قلبك !** ، لأن العين مَنْفَذ القلب ! ، العين بريد القلب ! ، والصور دي كلها بيتم طباعتها في القلب ، وتتعلّق بل وتُنْقَش على جدرانه ، وتشوّش على معاني الإيمان جوّه !

➤ وعلشان كده النبي ﷺ سمّى النظرة العادية اللي إنت بتستقلّ بها دي ⇦ "**زِنــــا**" !!

☚ قـال ﷺ : (**العينان تزنيان ، وزناهما النظر**) رواه مسلم

يعني النبي ﷺ بيحذرك وبيقول لك إوعى تستقل بنظرة!

☒ **النظرة دي سهم مسموم بيدخل على قلبك يقعد يقطّع فيه !**

☚ **النظرة سهم مَسمُوم بيجرح في قلبك ويبهدله ، لحد ما يدمّر الإيمان في قلبك ويقضي عليه كُليًّاً !!**

وخُد بالك إن كل نظرة حرام بتنظرها بتكوّن **نقطة سودا على قلبك!** والنقط دي تتجمّع على قلبك وتعمل **غلاف أسود !!** فتخيّل بقى لو قعدت تتابع فيلم ولاّ مُسلسل ساعة واحدة ، هتنظر فيه كام نظرة حرام ؟؟؟ **وقلبكَ هيسوّد بعده قد إيه ؟؟!**

⇦ تخيّل قلبك بعد النظر لمقطع قذِر بيبقى شكله إيه ؟!

يا حبيب الغالي : قلبي لو عايز بجد تحسّ بلذّة الطاعة ، وتدوق حلاوة الإيمان بجد ..

احفظ بصرك عن محارم الله !!

يا أختي الغالية : لو عايزة تلاقي قلبك خاشع ولاقط إرسال إيماني على طول وبأعلى إشارة وتردُّد ..

احفظي عينك وحافظي على قلبك !!

وَرَدَ فِي الأثر :

[من غضّ بَصَرهُ ، أثابه الله إيمانا يَجدُ حلاوته في قلبه]

وقال الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ :

[غضُّ البَصَر عن المحارم يوجب ثلاث فوائد عظيمة ، جليلة القدر؛ إحداها: حلاوة الإيمان ولذّته ، التي هي أحلى وأطيب وألذُّ ممّا صَرَفَ بَصَرَهُ عنه وتركه لله تعالى ، فإنّه من تَرَكَ شيئًا لله؛ عَوّضه الله عَجَلَّ خيرًا منه ..]

وعُمومًا ؛ محتاجين نحافظ على قلوبنا ، مش من النظر الحرام وبس ، بل من كل المعاصي ، لأن المعاصي بتعمل حجاب وحاجز كبير جدًا بين قلوبنا وبين الإحساس بلذّة العبادة ..

وهي دي أعظم عقوبة للمعاصي ⇦ حِرمان لذّة الطاعات
وإن غَفل الانسان عن رؤية العقوبة دي بسب قلة بصيرته وضعف إيمانه أو فساد قلبه ؛ لكنها كارثة بكل المقاييس !!

قال الإمام ابن الجوزي رَحِمَهُ اللَّهُ :

[قال رجل من بني إسرائيل: **يا ربّ كم أعصيك ولا تُعاقِبني؟!**
فقيل له: **كم أعاقبك وأنت لا تدري !!**
أليس قد حَرَمتُك حَلاوة مُناجاتي ؟!؟]

وشوف حديث النبي ﷺ : [ما من قلبٍ إلا وهو بين إصبعين من أصابعِ الرَّحْمَن ، إنْ شاء أقامَهُ ، وإنْ شاء أزَاغَهُ] صحيح

- **إزاى هتحسّ بمعاني القُرب من ربِّنا ﷻ وإنت مُصمِّم تبعد عنه ومش عايز تتوب ؟!**
- **إزاى عايز تحسّ بالراحة واللذّة في قلبك وإنت مُصمِّم تهدم كل الإيمان اللي بيتبني فيه بإصرارك على المعصية ؟!**

توصيّات عملية

تعالوا نشوف بعض التوصيات العملية الخاصة بكل عبادة على حِدة ، واللي مُمكِن تساعدنا في تحسين أدائنا لها ، وتكون خطوة على طريق الإحساس بلذّتها ومعانيها بإذن الله تعالى ..

1 توبة .. بروقان..

عارف لما تكون مهموم ومتضايق ومخنوق من غير سبب!

لّما تحسّ إن نفسك تقعد لوحدك وتبكي يمكن ترتاح شوية ..

إحساس إنك تايه ومش لاقي نفسك ومش عارف تعمل إيه؟!!

إحساس رهيييب بيخلّيك مش حاسس بأي طعم للحياة !

عارف الحلّ إيه ؟؟؟ ⇦ الحلّ بكل بساطة :

☑ **إنك ترجع للّي خَلقك ، وهو هيصلح لك حياتك كلها .. إنك تتوب لربّك حبيبك ، اللي مفيش في الكون كله أحن عليك ولا أقرب لك منه سبحانه وتعالى ..**

عارف التوبة الصادقة هتعمل في حياتك إيه؟؟

التوبة هتخلّيك إنسان مُختلف .. بروُح مُختلفة تمامًا ..

إنسان مُقبل علي الحياة .. مُتصالح مع نفسك وبتحبّها ..

إنسان عايش معنى السلام النفسي الداخلي الجميييييييل ..

❤ التوبة هتوقّف "**الحرب العالمية الثالثة**" اللي دايرة جوّاك وعاملة لك صراع نفسي رهيب **منكّد عليك عيشتك** !!

❤ التوبة هتخلّيك تعيش **الحياة الطيبة المُطمئنَّة** اللي ربّنا وعد بها أي حد هيمشي في طريقه، **أحلى حياة في طاعة اللّه**

❤ التوبة هتخلّيك تحسّ وتدوق لذّة وحلاوة العبادة .. لأنّها: **أولاً:** هتطهّر قلبك وتزيل طبقات السّواد اللي عليه ..

ثانيًا: عدم التوبة بيخلّيك في **قمّة الاكتئاب والإحباط** و بيؤثر على نفسيتك جدًا ، **والإحساس بالعبادة مُرتبط ارتباط وثيق جدًا بحالتك النفسية** ، فطالما نفسّيتك مش متظبّطة، هيبقى صعب جدًا تعرف تخشع وتحسّ بلذّة العبادة لأنّك مش في الـ "mood" أصلاً ☹ ..!

👍 **ورمضان فُرصتك ⇦ رمضان فرصة ماتتفوّتش للتوبة ، وده لأن كل حاجة فيه بتشدّك للطاعة وبتبعدك عن المعصية**

☛ فلو مش هتتغيّر في رمضان ؛ **هتتغيِّر إمتى بعد كده ؟؟!**

☛ لو حالك مش هينصلح في رمضان ؛ **هينصلح إمتى ؟؟!!**

☛ لو ذنوبك مش هتُغفر في رمضان؛ **هتُغفر إمتى بعد كده ؟!**

❤ يلا خُد قرار التوبة فورًا ، ورَجّع الحياة لقلبك من جديد .. حط نقطة لحياتك القديمة وإبدأ من أول السطر كإنسان جديد.. **وخلّي رمضانك هو البداية لأجمل حياة ..**

ما تخلّيش حد يقول لك أنت كده كده مش نافع !

قل له : ربنا الهادي ، ويمكن يكون جه وقت هدايتي ☺

ما تخلّيش حد يقول لك: وإنت جاي تستشيخ دلوقتي؟!، ده إنت كنت مقضّيها قبل رمضان! ، جاي تتوب دلوقتي ؟!

قل له : آه أنا جاي أتوب دلوقتي ☺ ، فيه مانع ؟؟!!

ما تخلّيش حد يقول لك: إنت كده منافق وعايز بس تبيّن للناس في رمضان إنك كويس و إنت اصلاً ولا حاجة ، وبكره هترجع بعد رمضان أفسد من الأول!

قل له : ومين عارف؟؟! ، يمكن ربنا يثبتني وأبقى أحسن من أي وقت وأي حد !! ، ده ربنا فضله ورحمته وكرمه محدش يقدر يتخيل قدرهم ! ، يمكن يصيبني نفحة منهم !

يلا يا شباب كل واحد ياخد القرار ، **اللي مذنب ياخد قرار التوقف عن ذنوبه ، والغافل يفوق قبل فوات الاوان ، والمقصر يلتزم ، والملتزم يلتزم أكثر** .. ونخلّي رمضان بداية حقيقية للانطلاق إلى الله وإحنا متحررين من مغناطيس شهوات الدنيا اللي بيشدنا بكل قوة بعيد عن المولى ﷻ ..

☑ **رمضان أنسب وقت للتوبة والبداية الصح يا شباب** ، لأن طبيعة الإنسان إنه ما بيتشجعش إلا لما يلاقي حواليه ناس كتير بتشتغل ، ومفيش أفضل من رمضان عشان تاخد خطوة لتصحيح مسارك ، **لأن الناس بتتعبد بإتقان وهمّة عالية وحواليك شحنة إيجابية كبيرة جدًا** ، فلازم تستغلها صح!

✍ وخد شوية النصايح دي لعلّها تنفعك بإذن الله :

☑ في كل مرّة هتجدّد فيها التوبة ، **أول حاجة تعملها** ⇦ هي إنك **تحسّ بنعمة ربّنا عليك ، وتشكر ربّك بجد من قلبك إنه مَـدّ في عُمرك لحد ما لحقت تتوب** ولم يأتِ إليك ملك الموت وإنت بتعمل أي معصية من المعاصي اللي ما تتعدّش !!

☑ علشان ما تبقاش التوبة بمشاعر باردة ملهاش أي طعم ، لازم تحقّق رُكن التوبة الأعظم اللي هو ⇦ **الندم** ..

ولازم **تحسّ بحرارة الذنب وحُرقة المعصية ، وينكوي قلبك بنار الإحساس بمخالفة أمر مَلِك الملوك جَلَّ جلاله !**

◀◀ ومفيش حاجة هتخلّيك تقدر تحسّ بالمعاني دي غير إنك **تعرف عظمة ربنا وقدره ومَلكوته وجبروته وجلاله وكبريائه** ..

ساعتها بس هتعرف حجم وعظمة وخطورة اللي إنت عملته! ، وهتلاقي قلبك بيتقطع من الندم والحياء من ربِّك ﷻ !

☑ اللي بيقول أنا ضعيف ومش قادر أقاوم ، هقول له:

أيوه **إنت ضعيف جدًا**؛ لأنك بَشَر مُعرّض للفتنة في أي وقت! وربّنا ﷻ خلقك كده **علشان ماتتفرعنش وتنكسر وتذل وتطلب منه إنه يقوّيك ويهديك** ، وهو القائل في الحديث القدسي:

(يا عِبادي؛ كلّكُم ضَالٌّ إلّا مَنْ هَدَيتُه ، فاستَهْدُوني أهْدِكُم)

> ⇦ **فيمكن مايكونش فيه أي حاجة بإيدينا ،**
> **لكن لنا رَبّ يهدينا ، مهما كان حجم الفِتن حوالينا**

☑ **بطّل شكوي بقي ، وإبدأ العلاج ..**

ماتقعدش تقول: نفسي أصلّي .. نفسي أسيب صُحبة السوء.. نفسي أبطّل بنات .. نفسي أَبطّل مواقع .. نفسي نفسي .. !! وبعدين؟! آخرتها إيه؟ **هتفضل طول عمـرك تشتكي كده؟؟** **اتحرّك من مكانك وخد خطوات** .. مفيش أي حاجة هتتغيّر وإنت قاعد في مكانك ، والكلام عمره ما كان حل! ، آه **هتتعب شوية** ، بس الموضوع هو **مصيرك** ، **مش ثانوية عامة ولا ماجستير ولا دكتوراه، يعني يستاهل التعب والبهدلة كمان!**

☑ **المعصية مش بتيجي من الصُّدفة** ، بل لها مُقدِّمات وأسباب زي أي حاجة في الدنيا .. فلو عرفت **تمنع الأسباب دي؛ يبقى إنت كده قطعت الحبل اللي بيشدّ رجلك لها كل شوية..**

خلّي بينك وبين المعصية **عُزلة شعورية و عُزلة جسدية** -يعني **تَبعد** عن الحاجات اللي بتوقّعك في المعصية ، وكذلك الحاجات اللي ممكن حتى تفكّرك بها وتحرّك مشاعرك لها..

اقفل أي باب ممكن يوصلّك للمعصية تمامًا ، **وسدّ نقط ضعفك اللي إنت عارفها كويس أوي وحافظها كويس جدًا** ، ومع ذلك سايبها بتوقعك كل مرّة! ، **وكل واحد طبيب نفسه** ..

◄◄ دي **أهم وأخطر نقطة عملية** في روشتة العلاج من المعاصي
◄◄ دي **الدليل الأكيد** إنك عايز تتوب بجد ، مش كلام وخلاص!

☑ **اشغل نفسك ..** الواحد نفسه يصرخ بأعلى صوته ويقول لكل الشباب إن الفراغ الفكري و العَمَلي هو سبب كل مُصيبة!

فراغ + شيطان + نفس = مصايب وبلاوي سودا!!

ونفسك لو لم تشغلها بالطاعة ، فتأكد مليار % إنها هتودّيك للمعصية !! ، فحاول تشغل نفسك بأي شئ مفيد في الدنيا!!

☑ المعصية **بتبدأ من فكرة صغيوووورة** قد كده ، سبتها إنت تسرح في دماغك لحد ما كبرت وتحوّلت لإرادة ثم فعل !
فـ قاوم الفكرة من بدايتها ، **وحاول تهرب منها وتلغيها ، عن طريق إنك تفكّر في حاجة تانية تعملها وقتها ..**

◄◄ ولو ماعرفتش ، وسيطرت هي عليك ، يبقى تعمل هجوم مُضاد عليها **وتواجه الفِكرة بواقعية** ، وتعمل **مُوازنة ومُقارنة** بين مقدار لَذّة المعصية ، ومُدّتها ، وتكلفتها ، والعواقب اللي هتجنيها بعدها في دُنيتك وآخرتك .. ومقدار لَذّة الإقبال على الله ومُدّتها ، والعواقب اللي هتفوز بها في دنيتك وآخرتك ، و **تحكّم عقلك ، وتختار بنفسك ساعتها** ⇦ **وإنت سيد قرارك !**

☑ لمّا تبقى ناوي تعمل ذنب وعارف إن اللي بتعمله ده غلط وحرام ، وتقول هتوب بعدها وربّنا هيغفرلي ، **اعرف وقتها إن ده من تزيين الشيطان علشان يخلّيك تعمل خطوة يسحب منها رجلك للمعصية**، **وبعدين يغرّقك في بحورها لحد ما تدمنها !**

وبعدين يودّيك لمعصية تانية أكبر ، وهكذا ... **لحد ما تموت وإنت على معصية وسوء خاتمة في نهاية الأمر !** ، وهي دي خطّته المحفوظة اللي ربّنا حذرّنا منها! ومع ذلك محدش عايز يتّعظ!

☑ لمّا توصل لمرحلة إنك خلاص مش قادر تقاوم ، وخلاص هتعمل المعصية ، **اركب تاكسي الزمن واطلع به لِقُدّام ساعتين بس من عمرك** ، **وشوف بعد المعصية إيه اللي حصل؟؟** ولا أي شيء!! شهوة وعدّت وانتهت من غير أي ريحة فايدة !! ، المعصية اتعملت واللّذّة انتهت ومابقاش غير الحسرة والذّنب!! وبس!! طيب؛ ببساطة كده هعتبر نفسي زي ما بعملها كل مرّة وتنتهي ، **كأنّي عملتها المرّة دي وشبعت منها وعدّت خلاص ..!**

☑ أول ما تقع في أي معصية ⇦ اجري على التوبة .. وأتْبِع السّيئة الحسنة تَمْحُها ، قال ﷻ: ﴿ثُمَّ يَتُوبُونَ مِن قَرِيبٍ﴾

ماتستناش لحظة بعد الذنب، ما تفكّرش كتير، وما تروحش حتة قوم فورًا ، **اتوضا أو اغتسل** ، وهات السجادة وصلّي ركعتين توبة

♥واسجد واعصر عينيك علشان تبكي، اسجد لربّك وقول له: **"ياربي أذنبت.. وقعت غصب عني يارب.. وجايلك وأنا معتَرف وندمان وذليل .. رجعتلك يارب لأني عبدك الضعيف ومليش رب غيرك.. وكلي أمل ويقين إنك مستحيل هتردّني أو تخيّب ظني .. كلي يقين إنك هتقبلني وتتوب عليا وتغفر لي.. "**

☑ **على وضعك ..** اثبت على الطريق ، وإوعى تفكّر تسيب أي طاعة بسبب الذنوب اللي بتعملها ، مهما كانت !!
واعرف إن فعلك للمعصية مش معناها إنك انتكست ؛ لأن مُصطلح الاِنتكاس معناه إنك سبت الطريق خالص ورميت طوبة الموضوع !! ، إنما الضعف والعودة للذنب ⇦ معصية زي أي معصية ، هتتوب منها وبإذن الله هتقدر تبعد عنها يومًا ما..

☑ **ما تجلدش نفسك ، وما تحطّمش حياتك ..** طبيعي إنك مُمكن تقعد فترة كويس جدًا وبإيمانيّات عالية كمان ، ولكن تقع بعدها في أي معصية ، ده طبيعي جدًا ووارد إنه يحصل..
كل بني آدم خطاء ، كلنا بنغلط ، ومفيش حد فينا معصوم..
ومش معنى الكلام **إني بهوّن الموضوع أو بقول لك إعمل اللي إنت عايزه ، لأ طبعًا** ، المقصد هو إنك مش المطلوب منك إنك ماتغلطش؛ المطلوب إنك تجاهد نفسك على قد ما تقدر، **ولو وقعت في أي وقت؛ تقبل الواقع وتقوم بسرعة وتكمل طريقك.**

☑ **إيّاااااااك واليأس ..** إيّاك والإحباط .. إيّاك والقنوط ..
إيّاااااك تقول مفيش فايدة !! إيّااااااك تقول أنا مش نافع !!
إيّاااااااااااااك تقول تعبت وكرهت نفسى وكرهت حياتى !!

⌫ **اليأس ده أكبر جريمة وأبشع ذنب مُمكن تعمله في حياتك !!**

فإوعى تيأس ، حتى لو وقعت في جميع الكبائر؛ ارجع وتوب وربّك هيقبلك مهما عملت .. **وافضل كده لحد آخـــــر نفس في عُمرك..** لحد ما تلقى الله وإنت بتجاهد نفسك وبتتوب .. اغلط وتوب ، واغلط وتوب ، **واغلط وتوب مليـــون مرّة!** .. وافضل كده طول عمرك ، تتوب وتندم وتستغفر .. **بس المهم إنك لا تتمادى في أي ذنب وتتوب بسرعة أول ما تقع فيه..**

☑ **خلِّيها لازمة على لسانك** ⇦ **"اللهُمَّ طَهّرني"** ، **"اللهُمَّ قِنِي شرَّ نفسي وألهِمْنِي رُشدِي"** ، وصدّقني؛ هييجي الوقت وربّنا هيتقبل منك ، وهتلاقى قلبك تَطَهّر ، ونفسك تَزَكّت ..

2 قراءة قرآن .. بروقان..

رمضان هو شهر القرآن ، وكتيييييير مننا لما بيسمع إن فيه ناس بتختم القرآن أكتر من مرة في رمضان ، بيبقى عايز يعمل زيّهم وأكتر منهم كمان ..
ولكن للأسف ، حرصه على الختم بيخلّيه يقرأ بسرعة الصاروخ ، وياكل الحروف ، ويضيّع التجويد ، ويعطل العقل عن إنه يفهم والقلب عن إنه يتدبر ولو آية واحدة !!!
لأن كل همِّه وقتها بيبقى نهاية الصفحة أو نهاية السورة !!

☒ تسمعه وهو بيقرأ وكأنّه في سباق و حدّ بيجري وراه !!!
يا حبيب قلبي ده إنت لو بتقرأ خَبَر في جريدة هتركّز فيه وتقرأه باهتمام وعناية أكتر من قراءتك للقرآن بالطريقة دي! ده إنت لو بتقرأ مُذكّرات الدّراسة مش هتقرأها بالشكل ده!!

يا شباب ⇦ لازم نعرف إن ختم القرآن مش مطلوب لذاته!

☒ يعني مش ختم القرآن هو الهدف !!

➤ يعني مش مطلوب إنّي أقعد ساعة واتنين وتلاتة كل اللي بعمله إنّي بقلّب في صفحات ورق ورا بعض ، وبعدين أقفل المصحف ، وأقول الحمد لله ختمت القرآن !!

☑ الهدف يا حبيب قلبي ⇦ **هو إنك تقرأ بتركيز وخشوع ، وتحاول تفهم وتتدبّر ، وتعمل باللي فهمته ، وبالتالي يؤثر فيك القرآن ، ويغيّر حياتك للأفضل طبعًا ..** كما قال الله تعالى :
﴿كِتَابٌ أَنزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِّيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾

☑ يعني إنك تقرأ آية واحدة بتدبُّر وتأمُّل وفهم ، وتعمل بها **أفضل** من إنك تختم القرآن كله من غير ما تكون فاهم ولا واعي أي شيء من اللي بتقرأه !!

✍ ولذلك كان بعض الصالحين يقول :
[آيةٌ لا أتفهَّمُهَا ولا يُركِّز قلبي فيها ، لا أعُدُّ لها ثوابًا !]

قال الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ في مفتاح دار السعادة:

[لو علم الناس ما في قراءة القرآن بالتدبُّر ، لاشتغلوا بها عن كل ما سواها ؛ **فقراءة آية بتفكّر خير من ختمة بغير تدبّر وتفهم** ، وأنفع للقلب ، وأدعى إلى حصول الإيمان وتذوق حلاوة القرآن]

فـ ⇦ ماتخلّيش تفكيرك وهمّك كله في عدد الختمات

- **مش مُهِمّ أبدًا هتختم كم مرّة ، المُهِمّ هو قلبك هيدخل فيه كم آية من القرآن ويتعلق بها وياخدها شعار له ؟؟؟**
- **المُهِمّ هو هتقرّب من ربّنا قد إيه بسبب القرآن ؟؟؟**
- **المُهِمّ هو كم حاجة هتتغيّر في حياتك بسبب القرآن ؟؟؟**

☑ عايزين نخرج من رمضان متعلّقين بكل سورة من القرآن، فلو قُلت لك: انطباعك عن السورة ديه إيه؟ ، يكون في قلبك مشاعر ومعاني ناحيتها .. يكون فيه **بصمات** سابتها السورة على قلبك.. فيه آيات منها بقت **شعارات تعيش بها حياتك** .
عايزك تقف مع آيات القرآن.. تفهم وتخرج بتوصيات، وبعدها تطبّق عملي في حياتك .. **تخلّي القرآن هو خُلقك وفِعلك** ..

☒ مش تقرأ ﴿ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ﴾ ، وتطلع تقول لأمك وأبيك إنتم دقّة قديمة ومش بتفهموا حاجة ..!!

⌫ مش تقرأ ﴿ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ﴾ ، وبعدها تطلع تزعق لزوجتك وتهمل مشاعرها وتعاملها أسوأ معاملة ..!!

⌫ مش تقرأ ﴿ فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ ﴾ ، وبعدها تخرج تجري على الدنيا جري الوحوش وتتكالب عليها ..

⌫ مش تقرأ ﴿ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴾ ، وإنت لسّه قاعد حزين ومهموم وشايل مشاكل الدنيا كلها فوق كتافك !!

⌫ مش تقرأ ﴿ هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌ ﴾ ، وترجع تقول ده مرضي صعب وملهوش علاج !! وأنا فقير ومُستحيل هقدر أتجوز !!

⌫ مش تقرأ ﴿ قُلِ اللَّهُ يُنَجِّيكُم مِّنْهَا وَمِن كُلِّ كَرْبٍ ﴾ ، وتُسيء الظنّ بالله في كل أزمة تقع فيها وتقول أنا ضعت خلاص !!

☚ **فين بقى أثر القرآن في حياتك ؟؟ ، فين الختمات ؟؟!**
انسى بقى كل اللي فات ، وإبدأ حياة جديدة مع القرآن

✍ وهنقسم النصائح في موضوع القرآن إلى ٤ عناصر :

◈ أولاً : **القراءة :**

حاول تخلّي القرآن هو رقم واحد في أولوياتك في رمضان قبل أي شيء تاني.. خلّيه شُغلك الشاغل أطول وقت مُمكن في الشهر ده.. خلّيه صاحبك ورفيقك في كل زمان ومكان.. خلّي أكتر حاجة تركّز عليها طول رمضان هي القرآن

خَصّص وقت مُناسب للقراءة ، وليكن مثلاً بعد كل صلاة .. المهم تحاول إنه وقت يكون ذهنك فيه صافي ومُهيئ نفسياً زي ما اتفقنا قبل كده ..

وأي حد بيزهق بسرعة ، **ممكن يوزّع الكمّية اللي هيقراها على أوقات الصلوات الخمس** .. **لو خصّص مثلاً** ١٥ دقيقة بعد كل صلاة؛ هيكون قرأ على آخر اليوم ٧٥ دقيقة وده وقت كويس جدًا للمشغولين ..

جَدِّد وضوءك لو تقدر قبل ما تبدأ قراءة ، واستخدم السِّواك ، وابدأ بالاستعاذة ثم البسملة، **واستحضر في نيتك فضل وثواب قراءة القرآن ..**

حرّك لسانك أثناء القراءة، لأن قراءة العين لا تُجزئ ، **وخلّي صوتك وسط** ، لا عالي أوي فتتعب وتشوّش على اللي حواليك ، ولا مُنخفض أوي فتملّ وتنام ، **وكذلك تكون سُرعة قراءتك وسط** ، لا سريعة أوي ولا بطيئة أوي ..

للقرآن هيبة ووقار ، **فاستحضر في قلبك إن ده كلام الله** ﷻ ، **يعني ربنا الملك الجليل بيكلمك وبيخاطبك إنت ..**

هل هتستمع لكلامه بقلبك؟ ولاّ هتغفل وتسرح وتفكّر في غيره؟؟

ومن تعظيم القرآن في قلبك؛ إنك إذا بدأت قراءة **ماتحاولش تلتفت لأي حد** ، **وماتقطعش قراءتك بالكلام مع فلان وفلان** ، ولو حد عايز يكلّمك ، شارور له بإيدك واعتذر له ، وده من تعظيمك لكتاب اللَّه العزيز ..

-**ومن عدم احترامك لكلام ربك** إنك تقرأ آيتين؛ وبعدين تبص على الفيس والتويتر والتليجرام و... و... و ... و..... ، وبعدين ترجع تقرأ آيتين ، وبعدها تمسك الموبايل وهكذا ..

عظّم كلام ربك اللي بتقراه ، علشان تلاقي له تأثير في قلبك ..

ياريت لو تشتري مصحف جيب صغير يكون معاك في شنطتك على طول ، لأن عن تجربة ناس كتير ، **إحساسك وإنت ماسك المصحف في إيدك وبتقرأ فيه ، غير وإنت ماسك الموبايل وبتقرأ منه خاااااااااااالص !!**

ولو عايز تقرأ من الموبايل ، **فاقفل الشبكة والنت** زي ما **قُلنا قبل كده علشان تعرف تركّز ومفيش حاجة تقاطعك..**

لازم تكون واثق وإنت بتقرأ إن **القرآن هو طريق التغيير الوحيد** ، **وفيه الحل الأكيد لكل مشاكل حياتك** ..

جَرّب تُسقِط الآيات على حياتك والأحداث اللي بتحصل ، وتبحث فيها عن الحل لمشاكلك أو أي شيء مُتعسِّر قدَّامك.

لازم تغيّر نظرتك للمُصحف على إنه مُجَرّد كتاب بتاخد حسنات لما تقرأه !!! إنسى النظرة دي تماااامًا !!

-ربّنا ﷻ قال عن القرآن: ﴿ وكَذَلِكَ أَوْحَيْنا إِلَيْكَ رُوحاً مِنْ أَمْرِنا ﴾ فإبدأ اتعامل مع القرآن على إنه هو اللي **هيرجع لك روحك** هو اللي **هيحيي قلبك**.. هو اللي **هيصلح أمور حياتك كلها**..

-ربّنا ﷻ قال عن القرآن: ﴿ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ ﴾ ، فابحث وإنت بتقرأ عن السعادة والراحة .. ابحث عن أمراض قلبك اللي تعباك ، **وهتلاقي دواها وشفاءها في آيات القرآن** ..

-ربّنا ﷻ قال عن القرآن إنه ﴿نُور﴾و﴿ هُدَى ﴾ ، فحاول تخلِّي آياته **تنوّر لك قلبك وتهديك** ، وترشدك للصّح في حياتك ..

جَرّب كده وإنت بتقرأ القرآن **يكون جنبك ورقة وقلم وكل خاطرة تجيلك أو حاجة تفهمها من الآيات تسجّلها..**

☑ **دي من أهم النقط اللي هتحبّبنا في القرآن وتحسّن علاقتنا به ..**

◀◀ اقرأ الآية ، وأقف شوية عندها ، وحاول تشوفها بتتكلم عن إيه ؟؟
وطلّع الدروس المستفاده منها على قد ما فهمت وحسيت ، واطلع من الدروس دي بواجبات عملية وحاول تطبّقها في حياتك..

جرّب تكتب إحساسك ناحية الآيات ..

الآية دي فرّحتك وبشّرتك ، والآية دي خوّفتك ، والآية دي شوّقتك، ودي زوّدت يقينك، ودي رجّعت لك الأمل.. وهكذا..

♥ جرّب كده تعمل الحاجات دي ، وبإذن الله **هتستمتع بكل آية ، وكل لحظة بتقضيها مع القرآن ..**

اعمل كده في كل مرّة تقرأ فيها القرآن وشوف النتيجة هتبقى رائعة إزاي! ، **هتدوق حلاوة القرآن بجد ، وهتعرف ساعتها إن القرآن ما يتشبعش منه أبدًا ،** كما قال سيدنا عثمان رضي الله عنه :

[**والله لو طَهُرت قلوبكم ⇦ ما شَبِعَت من كلام ربّكم!**]

وطبعًا لازم تصبر على الفهم والتدبُّر .. مفيش حاجة بتيجي من أول مرَّة بسهولة .. فاصبر شوية ، وبإذن الله هتلاقى أثر القرآن في قلبك ، وفي القُرب من ربِّنا ، والحياة بمعاني إيمانية جميلة إنت ما كنتش تتخيّلها ..

حاول تتفاعل مع القرآن .. تتفاعل مع الآيات زي ما حبيبك النبي ﷺ كان بيتفاعل معها ..

-يعني أثناء القراءة هتعدّي عليك آيات رحمة وآيات فضل وآيات نعيم ⇦ **أقف عندها** ، أقف عندها ثواني؛ وارفع إيديك، واسأل ربّك إنه يرزقك من فضله ورحمته ونعيمه..

وهتعدّي عليك آيات وعيد وعذاب وتخويف ⇦ أقف عندها
واستعِذ بالله من عذابه ، واسأل ربّك النَّجاة والسَّلامة ..

لمّا تمرّ بآية عن الصادقين أو المتقِّين؛ تقول: "اللهم اجعلني منهم"
لمّا تقرأ ﴿سَبِّحِ اسْمَ رَبِّكَ الْأَعْلَى﴾؛ تقول: "سبحان ربي الأعلى"
لمّا تقرأ ﴿فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ﴾؛ تقول: "ولا بشيءٍ من نِعمك ربّنا نكذِّب ، فَلَكَ الحمد" ..
لمّا تقرأ ﴿أَلَيْسَ ذَٰلِكَ بِقَادِرٍ عَلَىٰ أَن يُحْيِيَ الْمَوْتَىٰ﴾ تقول: "بَلَى قادر" ..
وكذلك لمّا تقرأ ﴿أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَحْكَمِ الْحَاكِمِينَ﴾؛ تقول: "بَلَى" ، وهكذا..

ولو مَرّرت على قصَّة من قصص السابقين ⇦ أقف عندها
وشوف عملوا إيه ؟؟ ، شوف إيه العبرة والموعظة منها ؟؟
وليه ربّنا ذكر القصة دي وخلّدها في كتابه ليوم الدين ؟؟

ولّما تمرّ على اسم من أسماء الله الحُسنى ، فاعرف إن ربّنا ﷻ بيعرّفنا بنفسه .. أقف مع الموضع اللي ذُكِر فيه ، وعيش مع معناه بقلبك ، وشوف الإسم ده ممكن يغيّر إيه في حياتك؟

🕪 وخلّيك على يقين تام إن القرآن هو أكتر حاجة ممكن تعرّفك بربنا ﷻ ، فتدبّر الآيات التي تتحدّث عن المولى تبارك وتعالى ، وتصِف عظمته وقُدرته وحِكمته ورَحمته وكَرمه ..

كَرّر الآيات اللي تلاقيها لمست قلبك مرّة واتنين وعشرة

كرّر الآيات اللي أثّرت فيك لحد ما قلبك يرق ويلين ..

ويا سلام لو عصرت عينيك علشان تبكي وتخشع لكلام الله ﷻ اللي لو نزل على جبل هيخشع ويتشقّق من خشية الله !

◈ ثانيًا : **التفسير :**

لازم تخصّص وقت ثابت يوميًا تقرأ فيه في التفسير

علشان لازم تفهم اللي هتقرأه واللي هتسمعه في التراويح ..

بجد قمة المُتعة واللذّة إنك **تفهم القرآن وتعرف بعض من أسراره ومعانيه التي لا تنتهي ..**

وكل التفاسير موجودة على النت ، وأوصيك بكتاب **(زُبدة التفاسير)** أو **(أيسر التفاسير)** ، أو **(معاني كلمات القرآن الكريم كلمة كلمة)** أو أي تفسير يعجبك أسلوبه ..

ولو مش بتحب القراءة و بتحب تسمع وعايز تشغل وقتك بحاجة مفيدة؛ اسمع **سلسلة ختمة تعارف** لد/حازم شومان ، او اسمع دروس تفسير القرآن البسيطة السهلة زي دروس الشيخ الشعراوي رحمه الله أو الدكتور محمد علي يوسف أو الدكتور أحمد عبد المنعم ، أو أي حد تحبّه ..

◈ ثالثًا : **الحفظ :**

جرّب تحفظ **ولو آيتين كل يوم** ، بس إنت **واظب واستمر..**

والأفضل طبعًا إنك **تحفظ مع حد** سواء في مسجد أو مع على النت أو حتى مع اخواتك في البيت ، **علشان تشجعوا بعض ، ويبقى في التزام بجد بكمية ومواعيد مُحددة !!**

أقرأ من حفظك في صلاتك ، وجَدّد مع كل صلاة ..
لأن من أفضل الطرق اللي الكل جرّبها في **التلذّذ بالقرآن وتثبيت حفظه** في نفس الوقت ⇦ **الصلاة بما تحفظ ..**

◈ رابعًا : **السماع :**

حمِّل القرآن على موبايلك بصوت الشيخ اللي بتحبّه ، وأوصيك بالشيخ **ماهر المعيقلي** ، ولو مش مركِّز أو مش لك نفس إنك تقرأ ، خلِّي الموبايل شغّال قرآن على طول ، **وعيش بقى مع الجمال والمتعة التي لا توصف ..**
جرّب كده تخلّي الهاند فري دايمًا في ودانك شغّالة قرآن .. **صدّقني هتبقى مُدمِن قرآن ، وهتنسى الأغاني وتكرهها ..**

ولّما تكون تعبان ومخنوق ومكتئب ومش عارف تعمل إيه؛ **جرّب كده تدخل أوضتك وتطفي النور وتشغل قرآن** ، **واقعد اسمع كده ، وشوف بعدها راحتك واطمئنان قلبك ونفسيتك هتبقى شكلها إيه ؟** ، هتدعيلي بإذن الله ☺ ..

3 صيام .. بروقان ..

الصِّيام عبادة ملائكية .. **عبادة بتخلِّيك شبه الملائكة..** لأنك أثناء الصيام بتتجرّد من شهوات مُتع الدُّنيا الأساسية.. مفيش أكل ولا شرب ولا جِماع تمامًا طوال ساعات مُتواصلة!

☑ **الصِّيام عبادة فيها كل معاني الحرّية** ، تُحَرِّر فيه روح الإنسان من قبضة الطين اللي بتجذبها لشهوات الأرض ، يعني الصيام بيخلِّيك حُرّ ، **مش أسير ولا عبد لأي شهوة مهما كانت** ، بيحررك من نفسك ، ويخلِّيك عبد خالص لله..

☑ **والصِّيام الحقيقي = الامتناع عن كل حاجة تغضب ربّنا** سواء فعل أو قول ، أو حتى نيّة لا ترضي الله ﷻ ..

☑ **الصِّيام الحقيقي = إخلاص ومراقبة وحُبّ وتعظيم وامتثال وحمد وشكر** ، وعبودية تامّة لله ﷻ ..

♥ الصِّيام الصح = تربية وتزكية
يعني ⇦ تصوم بقلبك قبل جوارحك ..

♥ **فـ القلب الصائم :** قلب صايم عن التعلُّق بالدنيا ، مُعرض عن الهِمَم الدّنيئة والأفكار التافهة ، طلبًا للنعيم الأعلى والراحة الدايمة في الآخرة .. قلب مشغول وبيفكّر في الآخرة ، وإيه اللي هيقوله لربِّنا ﷻ لَمّا يقف بين يديه ؟؟

✍ وخد شوية النصايح دي لعلّها تنفعك بإذن الله :

تسحَّر سُحور خفيف ، علشان بطنك ما تتعبكش أثناء الصيام ، وفي نفس الوقت حاول يكون مُغذّي وبيدّيك طاقة ، علشان تقدر تبذل مجهود في شغلك وعبادتك وإنت صايم ..

- زي إيه ؟؟ **زي الألياف اللي موجودة في أغلب الخضروات والفاكهة وأشهرهم التمر..** وياريت بلاش **الحوادق الشديدة** زي الجبنة والمخللات، أو الحاجات اللي فيها **سُكّريات شديدة** زي الكنافة والبسبوسة والقطايف علشان جسمك بيحرقها بسرعة **وهتعطّشك جامد جدًا** !!

بلاش كلام كتير مع أي حد ، **علشان اللي بيتكلم كتير لازم هيغلط كتير**، وخلّي لسانك مشغول بذكر الله أفضل !!

أي حد ينرفزك أو يحاول يستفزّك أو يغضبك ⇦ **امسك نفسك ، وإوعى تتكلّم وتردّ عليه ، واسكت خا!!!!!!الص ..**

زي ما حبيبك النبي ﷺ قال: (**إذا غَضِبَ أحدُكم ؛ فليَسْكُت**)

ولو هتردّ ، تقول زي ما النبي ﷺ علّمنا : "**إنّي صائم**" ..

بلاش خروج كتير إلا للضرورة ، **علشان تحافظ على صيامك من الفِتَن** اللي موجودة في كل مكان حواليك ..

وكمان علشان **ماتخرجش في الحَرّ** فتتعب وتعطش ..

فـ⇦**وفّر طاقتك ومجهودك** بقدر الإمكان للطاعة والعبادة..

كل ما تحسّ بجوع أو عَطَش أو تعب وإرهاق، **صَبّر نفسك** **إنك بتعطش النهارده علشان ترتوي يوم العطش الأكبر وتهرب من عطش النار..** النبي ﷺ قال إن صيام يوم واحد بيبعدك عن النار ٧٠ سنة.. فلو يوم الصيام ١٦ ساعة، **يبقى كل "ساعة" صيام بتبعدك "٤ سنين" عن نار جهنم**.. فـ صَبّر نفسك ..

وكل ما تحسّ بجوع أو عطش أو تعب وإرهاق ، إفتكر قول الله ﷻ في الحديث القدسي : (**يَدَعُ شهوته من أَجْلِي**) .... و بُص للسما وابتسم وقُل في سرّك: " **كله من أجْلك يا ربّي ، هستحمل علشانك ياربّي، بس إنت ترضى وتتقبّل يا حبيبي يا اللّه**" وساعتها هتلاقي كل الجوع والتعب راح واختفى بفضل الله ☺

♥ **وكل ما تقابلك فتنة** ونفسك **تميل لها** سواء أغاني، أفلام، مواقع، بنات، غيبة، نميمة، مال حرام .. إلخ ... **قاوم وجاهد نفسك وشهوتك** ، وافتكر كلمة "**مِنْ أَجْلِي**" .. وقُل لنفسك: "**هصبر وهستحمل ، وكل حاجة هتهون علشانك يا ربّي**"

ياريت لو تقدر قبل المغرب تكون موجود في المسجد ، ومعاك تمر تفطر عليه وتفطّر عليه الناس ، **و طبعًا تصلّي المغرب الأول جماعة** ، وبعدين تروح تكمل أكل في البيت ..

4 صلاة .. بروقان..

❤ الصّلاة هي **حياتك** ، هي **راحتك** ، هي **سعادتك** ، هي **قرّة عينك** ، هي **صِلَتك بربِّك** ، وعلشان كده لازم تكون محافظ عليها على أكمل وجه علشان تقرّبك من حبيبك ﷻ ..

◀◀ ولو تأمّلنا؛ هنلاقي ربّنا ﷻ **شَرَع الصلاة تقريبًا في كل أمور الحياة** .. صلاة التوبة وصلاة الاستخارة وصلاة العيد وصلاة الاستسقاء وصلاة الكسوف والخسوف وصلاة الجنازة وصلاة قضاء الحاجة .. **وده أكبر دليل على أهمية الصلاة وتأثيرها واحتياجنا لها في كل حاجة في حياتنا** ..

◀◀ والنبي ﷺ كان إذا حصل له أي أمر أو أفزعه في أي وقت ، **لجأ إلى الصلاة فورًا** ..

وإنت كمان يا حبيب قلبي ؛ لو تعبان أو مهموم ⇦ قوم صلّي

❤ لّما تكون تايه ومش عارف تعمل إيه وتروح فين ؟؟!

أول وأهم حاجة تعملها إنك تلجأ لربك ومولاك وتقوم تصلّي وتناجيه وتحكي له ، حتى لو مش عارف إنت هتقول إيه بالظبط ! **صدّقني هترتاح جدًا وتلاقي الدنيا نوّرت** ..

☑ وفي رمضان؛ عندك صلوات الفرائض والنّوافل اللي تقدر تكون بها من السابقين إلى الله ﷻ لو أقمتها حق إقامتها ..

✍ وخد شوية النصايح دي لعلها تكون سبب في استمتاعك بالصلاة وإقامتها حق إقامتها بإذن الله :

🕌 **علشان تروح للصلاة بقلب مشتاق ، لازم تُحبّ الصلاة، وتعرف قيمتها وأهميتها في حياتك ، وفضلها وثوابها عند الله ، وتعظّم قدرها في قلبك ، لو عرفت قدر الصلاة وحبيتها ⇦ مش هتبطل صلاة !** ، وياريت لو تقرأ كتابي **(جـرّب تقرّب)** ، هيفيدك في النقطة دي بإذن الله ..

🕌 **الخشوع في الصلاة هو رُوح الصلاة** ، و الخشوع ببساطة **هو إنك تلاقي في قلبك لين ورقة وهدوء .. إن ييجي في قلبك خوف من النار وشوق للجنة .. إن الآيات اللي بتقرأها تلامس قلبك وتحسّ بالحنين والقُرب من الله ﷻ ..**

وطبعًا موضوع الخشوع كبير ويطول شرحه هنا ، فأنصحك بكتابي (جنّة الدنيا) ، هتلاقي فيها شرح بسيط لكيفيّة الخشوع ، ووسائل عمليّة للوصول للذّة الخشوع في الصلاة ..

◈ وعلى ما تحمّل الكتاب وتقرأه ، هذكرلك بعض النقاط السريعة اللي ممكن تساعدك على الخشوع بفضل الله وحده ..

❶ **من أهم وسائل الخشوع إننا ⇦ نزرع حُبّ الله في قلوبنا، لحد ما يبقى شجرة كبيرة مُتفرِّعة في كل مكان في القلب..**

ولّما حُبّ اللّه يملا قلوبنا ⇦ ساعتها هتتغيّر صلاتنا جذريًا !

♥ ساعتها هتجري على الصلاة جري لأنك رايح لحبيبك..

♥ ساعتها هتنتظر معاد الصلاة بالدقيقة ؛ لأنه معاد مقابلة حبيبك .. معاد اللقاء والقرب ومُناجاة حبيبك ..

♥ ساعتها هتحضّر قلبك وعقلك وتركّز بكل طاقتك وتبقى حاسس بكلمة بتقولها لحبيبك وكل حركة بتعملها ..

♥ ساعتها مش هتملّ ولا هتزهق ولا هتتعب مهما طال اللقاء بينك وبينه ؛ لأن مشاعر الحُبّ بتطغى على كل ده ..

♥ ساعتها بس هتفهم ليه فيه ناس بتقف تصلِّي بالساعات يوميًا وبتبقى في عالم تاني خالص أثناء الصلاة!

طيب .. نزرع حُبّ ربّنا في قلوبنا إزاااي ؟؟

◀◀ الجواب: بإننا **نعرف ربّنا** ، إزاي هتحبّ حد ماتعرفوش؟!

لازم يا شباب نعرف ربنا وإلهنا ومعبودنا كويس أوي علشان حبه يتغلغل في قلوبنا.. نعرف نِعمه اللي مغرّقانا؛ وهنحبّه .. نعرف عظمته وحكمته ولطفه وفضله وقدرته؛ وهنحبّه .. نتأمَّل في أنفسنا وفي كل شيء حوالينا في الكون؛ وهنحبّه .. نعرف أسماءه وصفاته بالقراءة وسماع الدروس؛ وهنحبّه ..

✍ وأنصحك بسماع شرح أسماء اللّه الحُسنى لد/حازم شومان

2 النبي ﷺ كان لمّا يحين وقت الصلاة ، ينسى الدنيا واللي فيها ، كان وقتها زي ما وصفوه "كأنّه لا يعرفنا ولا نعرفه!"

◀◀ فـ إنت محتاج تفصِل نفسك عن كل حاجة حواليك وقتها لمدة دقايق، علشان تقدر تدّي نفسك فُرصة للخشوع..

☑ افصل نفسك عن الكون كله من بداية ما تخرج من بيتك أو شغلك أو أي مكان إنت فيه ، وتتّجه للمسجد ..

يعني وقت الصلاة ⇦ اعتبر الكون كله توقّف عن العمل !

مفيش أي حاجة خلاص في الكون دلوقتي غير الصلاة ..

مفيش أي حاجة تهمّني علشان أشغل نفسي بها دلوقتي مهما كانت .. أنا خلاص أخدت أجازة من الدنيا وقت الصلاة ..

◀◀ اقطع حبل تفكيرك في الدنيا من بداية خروجك من البيت ؛ لأن اللي هتقعد تفكّر فيه وإنت في الطريق رايح تصلّي ، هتكمّل تفكير فيه في الصلاة ، وكلنا مجرّبين !

فـ إنسى الدنيا ومشاكلها ، واشغل نفسك في الطريق للمسجد بالذكر والاستغفار ، علشان تدخل الصلاة بذهن صاااااافي ..

3 حاول يكون مع كل حركة بتعملها في الصلاة اطمئنان حقيقي في قلبك وأعضاء جسمك .. يعني ترفع إيدك ، وتقوم ، وتقعد ، وتتحرّك باطمئنااااااان .. خد راحتك ، واحدة واحدة، على مهلك، ما تستعجلش، الدنيا مش هتطير!

4 لذّة ومُتعة وخشوع الصلاة باختصار في كلمتين هما :

" المُناجَاة و القُـرب "

♥ **المُناجاة** ⇦ هي كلمة السِّر في الصلاة .. وأساس أي لقاء مُؤثِّر هو المناجاة ... والصلاة أصلاً كلها عبارة عن مُناجاة ؛ بداية من دعاء الاستفتاح ، لحد السجود والتسليم ..

❀ **فاستشعر إنك بتكلم ربنا ﷻ ، وإن ربنا ﷻ بيخاطبك ..** لأن ده هيحرّك الانفعالات في قلبك ، غير لمّا يكون الخطاب من جانب واحد .. وده واضح جداً في الحديث القدسي اللي ربنا ﷻ قال فيه: **(قسَمتُ الصلاة بيني وبين عبدي نِصفين)** ..

♥ **وكل ما تُناجي أكتر ⇦ كل ما هتحسّ وتستمتع أكتر ..** فحاول تطوّل المناجاة والدعاء على قد ما تقدر ، وبالذّات في السجود؛ زي ما النبي ﷺ وصّى: **(فأكثِروا من الدّعاء فيه)**

♥ أمّا **القُرب** ⇦ فإنت هتلاقيه وتحسّ به أوي في **السّجود** كما قال تعالى: ﴿وَٱسۡجُدۡ وَٱقۡتَرِب﴾ .. وكما قال النبي ﷺ :

(أقرب ما يكونُ العَبْدُ مِن ربِّهِ وهو سَاجِد)

❀ **اسجد وعيش بقلبك كأنك ساجد تحت عرش الرحمن،** واستشعر إن القرب في السُّجود هو **ثمرة الركعة** ، السُّجود هو آخر **عمل فيها** ، يعني التكبير والفاتحة والركوع والقيام فيهم تمجيد وتعظيم وحمد لله ، **وكـل ده مُقدِّمة** علشان تقرب أكتر من الملك، وتطلب كل اللي إنت عايزه في السُّجود..

وأهم نقطة "**عملية واقعية**" على الإطلاق في موضوع الاستمتاع بالصلاة هي إنك ⇦ **تستعد للصلاة من قبل الأذان**

☑ **يعني حاول تظبط ٥ منبهات في الموبايل على قبل معاد كل صلاة بربع ساعة أو ١٠ دقايق** ، أو الأسهل إنك تستخدم أي تطبيق على الموبايل زي صلاتي – My Prayer أو Athanotify ، أو المؤذن ، أو غيره من البرامج اللي **بتذكّرك قبل معاد الصلاة بفترة.**

والميزة كمان؛ إن التطبيقات دي فيها خاصية **بتخلّي الموبايل صامت أثناء كل صلاة** ، علشان ما يكونش سبب في ضياع خشوعك وخشوع بقية المصلّين في المسجد لو رنّ !

♥ وأول ما تسمع المنبِّه، استحضر معنى: "**لبّيك اللهُمّ لبّيك**" ياآآآآآآآآآه :) .. مين فينا مش نفسه يردّد الدعاء ده في الحرم كل سنة بس مش بيكون له نصيب ؟؟ ، أهو إنت لك نصيب تقوله ولو بقلبك كل ما تسمع آذان الصلاة بينادى عليك؛ فتقوم وتسيب كل اللي في إيديك ، وتقول "**لبّيك اللهم لبّيك**"

♥ "**لَبّيك**" **يعني جايلك يارب بقلبي روحي وعقلي وكل كياني**

☑ تقوم فورًا تتوضا أو تجدّد وضوءك ، وتلبس **من أحسن لبس عندك** ، وتحط عطر ، وتتهيّأ زي ما اتفقنا قبل كده ..

☑ وبالنسبة للبنات ، **هتتوضي وتلبسي إسدال فضفاض ، وتكوني مُستعدِّة على سجادة الصلاة قبل الأذان برده ..**
في مكان هادي مناسب في البيت بعيد عن المُلهيات زي التلفزيون والأطفال والحاجات اللي ممكن تشتِّت تركيزك ..

☑ **وبعدها تستحضر النيّة ، وتنزل للمسجد اللي بتستريح فيه ، وتدخل تصلِّي ركعتين خفيفتين ، وتقعد في الصف الأول على يمين الإمام ، وتذكر ربّنا لحد الأذان ..**
وبعدين تردّد الأذان ، وتقول دعاء ما بعده ، **وبعدين تصلّي السُّنة ، ولمّا تخلّص؛ تفضل تدعي ما بين الأذان والإقامة ، وبعدها تصلّي الفرض ، وتقول أذكار ما بعد الصلاة ..**

ويبقى إنت كده فزت بغنيمة كبرى ماتتفوتش في كل صلاة !

◀◀ كل الفضل ده ، ومعاه كمان حديث النبي ﷺ :
(إنْ العبد إذا جلَس ينتظر الصلاة ، صلّتْ عليه الملائكة ، وصلاتهم عليه : اللهم اغفرْ له ، اللهم ارحمْه) رواه البخاري
◀◀ وماتنساش كمان تنوي نيّة **انتظار الصلاة** ، لأنها بتمحو الخطايا وترفع الدرجات ..

👍 **جرّب كده ، هتلاقي موضوع الاستعداد للصلاة ده هيفرق معاك وهيساعدك على الخشوع بشكل لا تتخيَّله ..**

وأيضًا من الحاجات اللي هتخلّيك تصلّي بشكل مُختلف وتخشع في صلاتك وتحسّ بها:

⇦ التنويع في أذكار الصلاة وسور القرآن اللي بتقرأها

لأن بدون التنويع إنت أصبحت عبارة عن **آلة مُبرَمَجة إنها تقول كلام معيَّن ، وتعمل حركات معيَّنة ثابتة** !!

فأصبحت حتى لو إنت سرحان ودماغك في حتة تانية ، بتلاقيك تقول الفاتحة وبعدها "قل هو الله أحد" ، وتركع وتسجد عادي جدًا ، مع إن دماغك في حتة تانية خالص !!
ولو حد سألك بعد الصلاة إنت قرأت بسورة إيه؟؟ ، ممكن تكون مش عارف!! ، وده **لأنك تعوّدت خلاص على كده ، وبقيت بتردّد كلام وتعمل حركات بشكل تلقائي لا إراديًا!**

☑ **التنويع في الأذكار هيخلّيك مركّز وإنت بتقول كل ذكر،** وهتحاول تفهم اللي بتقوله وتتدبّر معناه وتخشع بفضل الله.

☑ **نوَّع** ، من أول أذكار الاستفتاح وصيّغ الاستعاذة وأذكار الركوع والرفع من الركوع ، لحد دعاء ما قبل التسليم ..
وكل الأذكار دي هتلاقيها موجودة في كتاب **حصن المسلم** أو **مُختصر النصيحة** ، أو **ابحث عنها على النت** وهتلاقيها بسهولة جدًا ، وكل يوم **حاول تحفظ ذكر جديد منها** وتقوله في صلاتك ، لحد ما تحفظها كلها وتنوع براحتك ..

☑ وكذلك سور القرآن ⇦ لاااااااااازم تنوّع فيها دايمًا ..

ماينفعش كل صلواتك تكون بسورة الإخلاص وسورة الكوثر !

نوّع في السور القصيرة ، حتى لو مش حافظ غيرها ..

وإبدأ احفظ ولو كل يوم ٥ آيات ، واعرف معناهم ، وكرّرهم في كل صلواتك ؛ هتلاقي نفسك مركِّز فيهم كويس أوي ..

> **فوصيّتي لك بالتنويع في أذكار الصلاة وسور القرآن في كل صلاة ، وهتشوف النتيجة الرائعة بنفسك ..**

5 ترايح وقيام ليل .. بروقان..

صلاة التراويح في رمضان من أروع الحاجات اللي بتشرح الصدور وتسعد القلوب وتصلحها ..

ودول ٣٠ يوم بس بتصلّيها فيهم من ٣٦٥ يوم في السنة ، **فاجتهد إنك تحافظ عليها وتجدِّد نيّتك فيها ، علشان تفوز بالمغفرة** ،

وتكون من اللي النبي ﷺ قال عنهم :

(من قام رمضان إيمانًا واحتسابًا غُفِر له ما تقَدَم من ذنبه) متفق عليه

✍ وخد شوية النصايح دي لعلها تنفعك بإذن الله :

🕌 **خلِّي أكلك خفيف على الفطار علشان ما تتعبش** ، علشان ما تلاقيش الحموضة اشتغلت والقولون اشتغل ، وتضيع الليلة منك في المغص والانتفاخات !!

وكمان علشان تعرف تركز في الصلاة ، لأنك لو تقّلت في الأكل ⇦ **هتهبط ويجيلك خمول وغالبًا هتنام** ، أو أكيد هتنام حتى وإنت بتصلِّي ☹ !!!

فـ حاول ماتخلِّيش أكلك كله على مرَّة واحدة ، يعني **ممكن تاكل أكتر من وجبة خفيفة** في الفترة من بعد المغرب لحد السحور .. ده هيريّحك جامد بإذن الله ..

📢 **وبلاش تشرب مياه كتير بعد الأكل مباشرة .. احترس!**
لأنك مش هتعرف تهضم ، وهتلاقي نفسك **تقيل جدًا ومش قادر حتى تاخد نَفَسَك** !! وهتفتكر النصيحة دي ساعتها ..
اشرب ميه قبل الأكل براحتك ، وكذلك طول الليل؛ اشرب مياه كتير علشان تعوّض كمية السوائل اللي بتفقدها بالنهار.

🕌 **لازم تكون واخد قسط كويس من النوم** ، علشان ماتنمش وإنت بتصلِّي ، زي ما بنشوفه بيحصل لناس كتير ! واتفقنا قبل كده على تظبيط مواعيد النوم من قبل رمضان..

اختار مسجد هادي تصلّي فيه ، حتى لو بعيد ، حتى لو في بلد تاني.. **المسجد من أهم عوامل الخشوع في الصلاة..** لأنك لو هتصلّي في مسجد فيه أطفال بتلعب طول الصلاة ، أو ناس كبار بتتكلّم وتتخانق على الكبيرة والصغيرة ، أو شباب بيعمل دوشة ؛ **صدّقني مش هتعرف تخشع أبدًا !!**

ويا سلام بقى لو الإمام كمان صوته هادي وخاشع وبيقرأ من قلبه وبمقدار آيات مناسب .. يبقى كده تماااااام أوي ..

لاااااااااازم **تكون عارف الجزء اللي هيتقرأ في التراويح ، وتكون محضرّه كويس أوي ومجهّز تفسيره ..**
ده هيخلّيك مركّز مع الإمام وهو بيقرأ ، وما تبقاش قاعد مستنّي امتى هتخلص السورة ، وامتى الإمام هيركع ؟!

☑ **حاول تركّز مع كل آية** ، **ركّز مع القرآن واسمعه بقلبك وافهم الكلام اللي بتسمعه** علشان تعرف تستمتع بالتراويح وماتحسش بالتعب .. علشان تطلع من الصلاة بقلب عاش مع آيات الله وارتوى من معانيها وارتقى في درجات الإيمان ..

ويا ريت لو تقدر تستغِلّ الوقت اللي معظم الناس بتضيّعه ما بين المغرب والعشاء بعد الفطار في إنك تقرأ الجزء ده ، وتراجع تفسيره بإنجاز ..

أمّا بالنسبة **لصلاة القيام أو التهجّد** ⇦ فدي صلاة خاصة بينك وبين الله ﷻ ، في وقت خاص ، **وقت تَنَزّل الملك** ﷻ **للسماء الدنيا** ، وهو يُنادي كما جاء في الحديث القدسي:

هل من سائل ؛ فأعطيه؟ مفيش حد محتاج أي حاجة وأنا أدّيهاله ؟
هل من مُستغفر؛ فأغفر له؟ مفيش حد مُذنب يستغفر وأنا أغفر له؟
هل من تائب ؛ فأتوب عليه؟ مفيش حد نفسه يتوب وأنا أتوب عليه؟

♥ الحديث ده لوحده يخليك مُشتااااق لقيام الليل!

أحد الشباب ثابت على قيام الليل يوميًا من يوم ما التزم بسبب كلمة واحدة سمعها ! ، سمع واحد بيقول:

"إوعى تضيّع معادك مع الملك كل ليلة مهما كانت الظروف!"

☑ **ركعتين القيام دول شرفك** ، كما قال ﷺ : (شَرَفُ المؤمِنِ قِيَامُهُ بِاللّيْلِ) .. **تطفي النور** ، أو تنوّر نور خافت وخفيف **يخلّيك تعرف تخشع بين يدي الله** ﷻ ، وتصلّي ركعتين ..

☑ ركعتين **ترتّل القرآن** فيهم بتجويد وتأنّي وتحسين الصوت به .. **وتعيش بقلبك مع القرآن** ، ولو هتقرأ بسورة واحدة زي سورة ق أو يس أو الملك أو الحاقة أو الفجر ..

◀◀ ركعتين **تطيل فيهم السجود** وتقعد بقى تطلب أمنياتك..

◀◀ أهم شئ تقرأ بتأني وتكرّر الآيات المؤثرة وتتدبّر فيها وتحاول تعصر قلبك وتخلي عنيك تدمع من خشية الله ﷻ..

❤ تخيَّل معايا كده يا حبيب قلبي وإنت لوحدك في جوف الليل والجوّ هاااااادي ، ومحدش شايفك ولا سامعك غيره ، سبحانه وتعالى أقرب إلينا من حبل الوريد ، سبحانه أحَنّ علينا وأرحم بنا من الأم بفلذة كبدها .. سبحانه جلّ جلاله..

تخيّل إنك في الجوّ ده ساجد بين يديه .. وقلبك مليان شوق وحبّ ، وشعور كله ذُل و افتقار و انكسار للّه الواحد القهار.

فجأة لقيت قلبك رقّ أوووووووي ، وحنّ أوووووووي ، ولقيت عيونك بتنهمر بالدموع .. ياترى هتقول إيه لربِّنا ساعتها؟

هتقولِ له: بحبك أووووي يارب ، وما أقدرش اتحرم منك لحظةَ ، يا رب قرّبني منك ، وما تبعدنيش عنك أبدًا ..
هتقولِ له: نفسي يا رب ترضى عني ، نفسي يا رب في الفردوس الأعلى علشان ما اتحرمش من قُربك في الجنة ..

❤ يا ترى هتحكي له عن آلامك و مشاكلك ؟؟
ولا هتوصف له شوقك وحُبّك؟ ولا يا ترى هتقول إيه؟

❤ ياااااااه .. الركعتين دول دنيا غير الدنيا ❤
لما تجرّب الكلام ده وتعيشه بقلبك ، هتتمنى إن الفجر مايطلعش علشان تفضل في الجنة اللي إنت عايشها دي !

◀◀ **قيام الليل** يا شباب مش واحد واقف بيقرأ قرآن وخلاص ، لأ ⇦ **ده إنت واقف بتكلّم ربك حبيبك ..**
كلّمه و احكي له .. ناجيه واشكي له .. إسأله واطلب منه ، قول كل اللي إنت عايز تقوله .. فضفض براااااحتك ..

◀◀ **قيام الليل** بتاع الناس اللي عارفة إن مفيش حاجة بتيجي غير من فوق ⇦ **من خزائن الملك القدير ..**

◀◀ **قيام الليل** أكتر عبادة هتجني ثمارها في الدنيا ..
اللى عايز دعاؤه يُستجاب ويُقضي له حوائجه ويحقّق أحلامه ووشه ينوّر وجسمه يسلم من الأمراض ⇦ **يقوم الليل ..**

☑ ومش شرط القيام يكون ركعتين ، **ممكن تزوّد** ؛ قال ﷺ: (**صلاة الليل مَثنى مَثنى**) .. وتختم بعدهم **بركعة وتر ..**

☑ ولو مش هتقدر تصلّيهم آخر الليل؛ يبقى **تصلّيهم قبل ما تنام على طول** ، وتجعل آخر عهدك بالدنيا الصلاة ..

من دلوقتي نأخذ قرار .. خد قرار إنك خلاص هتثبت لربّنا من الليل نص ساعة أو ساعة أو أكتر ..
ساعة هنضحي بها؛ بس هنكسب معيّة ربنا في حياتنا ..
ساعة هتستقطعها من وقت نومك أو مذاكرتك أو شغلك، **بس هتشوف ربّنا هيبارك في وقتك ونومك وحياتك كلها قد إيه!**

ساعة واحدة هتكون هي سبب سعادتك وراحة قلبك

6 ذكر لله .. بروقان..

الذِّكر هو حياة الروح .. وزي ما النبي ﷺ قال :

(مَثلُ الذي يَذكر ربَّه والذي لا يَذكر ربَّه، مَثلُ الحيّ والميِّت)

☑ والذِّكر عبادة خفيفة وبسيطة، ومش محتاجة أي مجهود بدني ولكن أجرها عظيم جدًا جدًا ، ده غير فايدتها الكبيرة في **حفظ الإنسان من المسّ والسِّحر والحسد والشياطين** ..

⏮ فـ ⇦ **اشغل أوقاتك بذكر الله ﷻ** ، وبالذّات الوقت الصغير اللي بيضيع في وسط الحاجات اللي بتعملها ..

النبي ﷺ قال: **(سَبَق المُفرّدُون،الذّاكرين الله كثيرا والذّاكرات)**

سبقوا: يعني محدش يقدر يلحقهم! مش عايز تكون منهم؟!

☑ وفيه عندنا نوعين من الأذكار :

❶ **الأذكار المُوظَّفة :** يعني اللي لها سبب مُرتبط بها ، زي أذكار الصباح والمساء والنوم والاستيقاظ والأكل وغيرها ..

❷ **والأذكار المُطْلَقة :** زي التسبيح والتحميد والتهليل والتكبير والاستغفار والصلاة على النبي ﷺ ..

✍ وخد شوية النصايح دي لعلّها تنفعك بإذن الله :

اشتري أو حمّل كتاب للأذكار زي حصن المسلم أو مُختصر النصيحة .. وحاول تحفظ الأذكار علشان تعرف تواظب عليها سواء في رمضان ، أو بعد رمضان بإذن الله ..

الأذكار المُطْلَقة زي لا إله إلا الله ، وسبحان الله وبحمده ، **تحاول تقولها وإنت بتتفرج على بديع مخلوقات الله** ، وإنت بتتأمَّل في السما ، وإنت بتتفرج على مناظر وصور طبيعية ، وإنت بتتفكّر في نفسك وجسمك وإبداع صنع الله ﷻ لك .. وهكذا .. يعني ⇦ حاول تعيش بقلبك مع الذكر ..

التنويع في الأذكار مهم جدًا، علشان تفوز بفوائد كل ذكر وتنوّع في المكاسب والأرباح .. وكذلك علشان السرحان والملل .. وكمان لأن كل ذكر له تأثير في القلب غير تاني .. وهتلاقي عندك في الكتب اللي ذكرناها ما شاء الله من الأذكار المتعدِّدة..

الأفضل طبعًا ذكر ربّنا على الأصابع، بس لو بتنسى ممكن تشتري **خاتم تسبيح** في إيدك ، **طول ماهو معاك هيفكّرك..**

نزّل برنامج على الموبايل يفكّرك كل شوية بذكر الله أو بالصلاة على النبي ﷺ زي أذكار المسلم أو أذكاري أو غيره

احفظ الحديث القدسي ده ، واستشعره وحسّ به في كل كلمة مرّة بتذكر فيها ربنا ﷻ .. قال تعالى :

(أنا عِند ظنِّ عبدي بي ، و **أنا معه** إذا ذكرَني ، فإن ذكرَني في نفسِه ، **ذكرْته في نفسي** ، وإن ذكرَني في مَلأ ، **ذكرْته في مَلإٍ خير منهم**)

متفق عليه

👍 بالله عليك إقرأ الحديث ده تاني بقلبك ؛

❤ استشعر كده جُملة ⇦ (وأنا معه) !

◀◀ إنت عارف مين هو اللي معاك؟؟! **الملك العظيم الجليل**
استشعر **مَعيَّة** ربنا ﷻ **الخاصة لك إنت** ، مَعيّة الحفظ والتثبيت والتسديد والتوفيق والإعانة ..

❤ استشعر ⇦ (فإن ذكرني في نفسه ، ذكرته في نفسي) !

◀◀ **إنت مين إنت ؟؟!! ، وهو من هو سبحانه وتعالى؟؟!**
هو الملك ، القُدُّوس، المُهيمن، العزيز، الجبَّار المتكبِّر، في مَلَكُوته وجَبروته وعَليَائه ، **يتفضَّل عليك ويذكرك في نفسه!** تخيّل! يذكرك إنت **العبد الضعيف الذليل** اللي متجيش ذرّة في مُلكه!

❤ استشعر ⇦ (وإن ذكرني في مَلأ ، ذكرته في مَلأ خير منهم) !

◀◀ **فوق في الملأ الأعلى**، حيث ملائكة النُّور والأنبياء الكرام، **أمام هذه الصفوة يذكرك الربّ العظيم، ويثني عليك إنَت!**
ده إنت قلبك بيرقص من الفرحة لو سمعت إن حد مشهور مَدَحَك في جريدة أو في التليفزيون أو ذكر اسمك حتى !
ما بالك لو مَدَحك ربّ العالمين جلّ جلاله ، وذكر اسمك في الملأ الأعلى ، ياترى إحساسك ساعتها هيكون إيه ؟؟؟!

👍 **يآاااااااااااااااااااه لو حسيت بالمعاني دي ..**
هتلاقي قلبك طاير من السعادة والشوق والحب للّه وإنت بتذكره

7 استغفار .. بروقان..

الاستغفار يعني ⇦ طلب الحماية من العقوبة ..

من مين ؟؟ من الله ﷻ ، ملك الملوك الكبير المتعال ..

على إيه ؟؟ على عقوبات ذنوب ومصايب وبلاوي سودا إنت عملتها في حقّ الله ﷻ ، **هتدمّر حياتك حرفيًا !!!**

طيب تخيّل ولله المثل الأعلى .. لّما واحد يدخل على ملك أو رئيس وهو عامل **جريمة كبيرة** ويطلب منه المغفرة والعفو عن الجريمة دي .. عيش الموقف وشوف هيطلبه إزاااي ؟؟!

تخيّل شكله وذلّه وانكساره؟؟ تخيل طريقة كلامه ونبرة صوته ؟؟
تخيل تكراره وإلحاحه في الطلب قد إيييييه ؟؟؟
تخيل دموعه وندمه حرارتهم قد إيييييييه ؟؟!
تخيَّل إن كل ده المفروض يكون حالك وإنت بتستغفر ربّك ؟!

عرفت ليه دلوقتي إن استغفارنا اللي بنقوله بكل غفلة واستهتار ، في حد ذاته ممكن يكون ذنب أصلاً محتاجين نستغفر منه ☹!!!

هتقول : طيب هو انا محتاج أستغفر ربنا دايمًا ؟؟!!

هقول لك : الذنوب يا حبيب قلبي قنابل ذرِّية! .. إبليس بذنب واحد انطرد من الجنة .. سيدنا آدم بذنب واحد خرج من الجنة.. وإنت بتعصي يوميًا ومش فارقة معاك!!

إنتي عارفة الذنوب عاملة فيكي إيه ؟؟!!

إنت عارف إنك محروم بسبب ذنوبك قد إيه ؟؟!!

➤ ياما ناس اتحرمت من القيام بسبب الذنوب .. ياما ناس اتحرمت من صلاة الفجر بذنوبها .. ياما ناس اتحرمت من الخشوع في الصلاة بذنوبها .. ياما ناس اتحرمت من الدعوة بذنوبها ..ياما ناس اتحرمت من طريق الدين بسبب الذنوب! **الذنوب بتمنع إجابة الدعاء وبتمنع الرزق وبتمنع التوفيق !!**

☒ الذنوب بتقفل كل الأبواب في وشّك والعياذ باللّه!

☑ علشان كده؛ هتلاقي الاستغفار داخل ضمن معظم الأعمال اللي بنعملها ، علشان يفتح لنا الأبواب دي ..

◈ شوف وإنت داخل المسجد ، أول حاجة بتقولها :

(اللهم اغفر لي ، وافتح لي أبواب رحمتك) ..

يعني أبواب الرحمة كانت مقفولة والاستغفار هيفتحهالك ..

◈ أول حاجة بنقولها في الصلاة : **(اللهم باعد بيني وبين خطاياي كما باعدت بين المشرق والمغرب) ..**

ده اسمه دعاء الاستفتاح .. كأن أبواب قلبك كانت مسدودة ، والاستغفار هيفتحها ما بينك وبين الخشوع في الصلاة ..

◇ يقول الله ﷻ : ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ﴾

الذنوب كانت قافلة الرزق ، و قافلة الأرحام ، و قافلة المطر ..

والاستغفار فتح من الله ﷻ لكل الأبواب دي ..

الاستغفار هيفتح لك كل أبواب الدِّين والدُّنيا في حياتك

الاستغفار هيعمل مفاجآت في حياتك ..

الاستغفار = المفتاح السحري لفتح أي باب مقفول في وشَّك ..

وأي حد مجرّب عارف الكلام ده كويس .. أي حد جرّب ، عرف قد إيه **حلاوة وجمال وسحر الاستغفار** ، وإن ربنا سبحانه وتعالي جعله سبب لتفريج الهموم والكربات ودفع العذاب ورفع العقوبات ومخرج لابتلاءات كتير جداً في حياتنا.

بس استغفر بيقين وإنت هتشوف العجب ..

-وللأسف إحنا بنقعد مستنّيين إننا نسمع أو نقرأ قصص عن عجايب الاستغفار علشان نتشجّع ونستغفر .. مع إن ربنا ﷻ وهو أصدق القائلين ، قال في القرآن إن اللي هيستغفر هياخد فتوحات وبركات وكرامات ورزق وزاج وذرية ومتعة وقوة ..

كل ده وغيره أكتر للمستغفرين ، ولكن قلوبنا للأسف لسه مش مصدقة وما دخلهاش اليقين في الكلام ده !!

هتقول : **بس أنا مش بحسّ بالمعاني دي وأنا بستغفر لأني مش عارف أصلاً إيه هي ذنوبي ، هستغفر على إيييييه بالظبط ؟؟!**

هقولِ لك : **ده إحنا عندنا معاصي ماتتعدّش !! خد عندك:**

معاصي السِّر: زي عادة سيئة ، مواقع إباحية ، كل نظرة حرام خطفتها في الشارع ، كل معصية عملتها في خلوتك ..

معاصي القلوب: زي تعلق القلب بغير الله ، الرياء ، النِّفاق ، سوء الظن بالله !!

معاصي النفوس: زي الكبر والعُجب والحسد !!

معاصي الفرائض: زي صلاة الفجر اللي بتضيع ، وعدم الخشوع في الصلاة ، والصيام اللي مش مظبوط !!

معاصي الأخلاق والمعاملات والحقوق: إيذاءك للناس بأي قول أو فعل .. عقوق والدك ووالدتك .. أرحامك اللي إنت قاطعها ، شغلك الدنيوي اللي إنت مقصّر فيه ..

السيئات الجارية: عَلِّمت حد التدخين ، عرّفت حد طريق المخدرات! دلّيت واحد على موقع إباحي !! عملت شير لأغاني وصور وأفلام ومسلسلات فيها أشياء لا ترضي الله!!

معاصي في حق الإسلام: كل منظر شفته ولم تنكره.. تقصيرك في الدعوة الى الله .. سيدنا كعب بن مالك تخلّف مرّة واحدة عن نصرة الدين ؛ شوفوا اللي حصل له؟!!

وإنت تخلّفت ١٠٠٠مرّة ومش حاسس إنك عملت أي حاجة !!

✍ وخد شوية النصايح دي لعلّها تنفعك بإذن اللّه :

◆ **حاول تقعد في مكان هادي وبعيد عن الناس** ، وتركن ظهرك وتقعد كده بهدوء تستغفر بتروّي ..
الاستغفار **"وقت السَّحَر"** قبل الفجر له طعم تاني .. حاول ماتضيّعهوش .. قال تعالى: ﴿ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴾

◆ **حضَّر قلبك وماتستعجلش ..** ماتقولش "أستغفر الله أستغفر الله أستغفر الله" ورا بعض كتكرار وخلاص ! لأ .. حاول تقولها بقلبك صح ، وبراحتك خاااااااالص ..

☑ قول " أستغفر الله وأتوب إليه " **وإنت ندمان وزعلان على كل حاجة قصّرت فيها في حق ربنا سبحانه وتعالى ..**

☑ قول " أستغفر الله وأتوب إليه " **وإنت بتفتكر كرم ربنا عليك إنه سترك مرّة واتنين وألف مرّة ، وأعطاك الفرصة تتوب ومامتش على معصية !!**

☑ قول "أستغفر الله العظيم وأتوب إليه" **وإنت مستشعر عظمة الملك وجلاله ، وبتفتكر رحمته ومغفرتة العظيمة..**

☑ قول أستغفر الله **لحد ما تحسّ إنها شقّت في قلبك شقّ ،** لحد ما تحسّ إن قلبك بدأ يخشع ، وبدأت تحسّ بمعاني الاستغفار وعينك خلاص بتدمع من خشية الله ..

◆ التنويع .. زي ما اتفقنا إن التنويع مهم في كل حاجة..
فـ نوَّع في صِيغ الاستغفار علشان ما تزهقش ..

☑ قول (استغفر اللّه الذي لا إله إلا هو الحي القيوم وأتوب إليه)

☑ (اللهم إني ظلمت نفسي ظلمًا كثيرًا ، ولا يغفر الذنوب إلا أنت فاغفر لي مغفرة من عندك وارحمني إنك أنت الغفور الرحيم)

☑ (رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ) ...

☑ (لا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ) ..

☑ (اللهم إغفر لي خطيئتي وجهلي ، وإسرافي في أمري ، وما أنت أعلم به مِنّي ، اللهم إغفر لي جدِّي وهزلي ، وخطئي وعَمْدي ، وكل ذلك عندي ، اللهم إغفر لي ما قدَّمت وما أخّرت ، وما أسررت وما أعلنت ، وما أنت أعلم به مِنّي ، أنت المقدم وأنت المؤخر وأنت على كل شئ قدير)

☑ قول سيد الاستغفار (اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت ، خلقتني ، وأنا عبدك ، وأنا على عهدِك ووعدك ما استطعت ، أعوذ بك من شر ما صنعت ، أبوء لك بنعمتك عليَّ ، وأبُوء لك بذنبي ، فاغفر لي ، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت) ..

8 دعاء .. بروقان..

الدُّعاء في رمضان له شأن آخر .. والمتأمّل هيلاقي إن آيات الدعاء ﴿ **وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ** ﴾ وردت وسط آيات شهر رمضان والصيام .. وده أكبر دليل على أهمية الدعاء وخطورته في رمضان، وعلى الارتباط الوثيق بين استجابة الدعاء والصيام..

الدعاء في رمضان كنز يا شباب

النبي ﷺ قال: **(وإنّ لكل مسلم في كل يوم وليلة دعوة مستجابة)**

☑ الدعوة المستجابة يعني إيه ؟؟ يعني **اطلب واتمنى** ..

☑ الدعوة المستجابة يعني **متبطّلش** دعاء !!

يعني **خلّي لسانك شلاااااااااال دعاء مُنهمر لا يتوقف** ؛ لأنك أحوج ما يكون لكل دعوة هتدعي ربنا بها ..

☑ طول ما إنت صايم أقعد ادعي ربنا بكل ما تريد ..

طول ما إنتي بتحضّري الفطار يا أختي.. في الشغل.. في المواصلات، بتذاكر، قبل ما تنام، في كل وقت .. كتّروا وكثّفوا دعائكم.. ادعوا في كل لحظة يا شباب.. **دعوة الصائم لا تُرد!**

❀ ❀ ❀ ❀

ربنا يسعدكم ويفرّح قلوبكم ويعطي كل واحد خير ما يتمنَّى

✍ وخد شوية النصايح دي لعلّها تنفعك بإذن الله :

🤲 اتعوّد تقول "يارب" في كل أمور حياتك .. من أكبر مشكلة لأصغر وأقل مشكلة.. **خلّي كلمة "يارب" تبقي أسلوب حياة** .. كلمة "يارب" تنقلك من أسوأ حالة ممكن تكون عايش فيها إلى أعلى درجات السعادة والراحة والرضا ..

🤲 **لازم تعرف إنت بتدعي مين ؟؟ بترفع إيدك لمين ؟؟ بتطلب من مين ؟؟ لأن ده أساس ومحور الدعاء ..**

لازم تعرف إن الله سبحانه وتعالى هو ملك الملوك اللي بإيده كل شئ.. الله على كل شئ قدير .. **ربنا لا يُعجزه شيء أبدًا!**

ماتخليش دعاءك قاصر على أسباب الدنيا اللي إنت شايفها،

❤ **أطلب أمنياتك وملكش دعوة هتتحقّق إزاي ..**

ملكش دعوة بالأسباب، لأن قدرة الله فوق كل حساباتنا!

➤ هو فيه شئ كبير على ربنا ؟؟؟!!

إيه دعواتك دي أصلاً قدام عظمة وقدرة ربنا ؟؟

ولا أي حاجة على الإطلاق !!

☑ وعلشان كده النبي ﷺ قال : (**لا يَقُل أحدكم: اللهم اغفر لي إن شئت، اللهم ارزقني إن شئت ، ولكن لِيَعْزِم وليُعَظّم الرغبة، فإن الله لا يَتعَاظمُه شيء**) متفق عليه

يا حبيب قلبي⇦ الله ليس قادر على إعطائك أمنياتك وبس ، بل قادر على إنه يخلق لك أمنيات أجمل من كل ما تحلم به ، الله قادر إنه يعطيك لحد ما تنسى نفسك من فرحة العطاء !

☑ **ربنا** ﷻ **خزائنه لا تنفد** .. وكرمه وفضله وجوده فوق ما أي حد فينا يتخيل .. ربنا ﷻ بيقول :

﴿ لَهُ مَقَالِيدُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ ﴾

❤ **ربنا بيقول لك ⇦ أنا مفاتيح كل حاجة في إيدي ..**

مفاتيح الشفاء .. مفاتيح الجواز .. مفاتيح الرزق ..

مفاتيح السعادة .. مفاتيح الخير .. كل ده في إيد الملك ﷻ ..

إيه الباب المقفول قدّامك وهو هيفتحه لك ؟؟

بس إنت قول يارب .. ارفع إيدك واطلب من الملك الكريم ..

☑ وخلّي عندك يقين في **رحمة ربنا** ، و **قدرة ربنا** ، **وحنان ربنا** ، **وكرم ربنا** ..

⏪ وادعي وإنت قلبك متعلق بربك الحييِّ الكريم ، الذي يستحيي إن العبد يرفع يديه إليه فيردهما صفرًا خائبتين ..

❤ **لازم المعانى دي تدخل في أعماق قلبك وتستقرّ جوّاه ..**

لازم تعظّم قدر الدعاء في قلبك .. لازم تعرف الدعاء ممكن يعمل إيه في حياتك ؟؟!

لازم تعرف إن الدعاء ده هو الشئ الوحيد اللي بيرد القضاء

كما قال رسول الله ﷺ : **(لا يَردّ القَدَر إلا الدعاء)** صحيح

أنا عايزك تتخيل لو ماكنش فيه حاجة اسمها دعاء !

كانت هتبقى كارثة والله! ماكانش هيبقى فيه حل لأي مشكلة!

ماكنش هيبقى فيه قدامنا غير إننا نصبر ونستحمل أي ابتلاء !!

اللي ماخلِّفش يستحمل ، واللي ما اتجوزتش تستحمل

واللي مريض يستحمل ، واللي مش لاقي يستحمل !!

تخيل حجم الهَمّ اللي كنا هنعيش فيه ؟!!!

ولكن من أكبر نعم ربنا علينا اللي مش هنوفِّي شكرها ليوم الدين ، **نِعمة إن لنا رب اسمه القريب المجيب** ، رب فتح لنا باب الدعاء ليل نهار ، بل وأمرنا إننا ندعوه ، **بل ربنا** ﷻ **بيغضب على اللي مش هيدعيه !!!**

فاعرف قدر الدعاء في حياتك ..

⇦ **مشاكل حياتك كلها حلّها :**

إن كلمة "يارب" تخرج من قلبك بجد ..

حاول تتحرَّى وتختار أوقات استجابة الدعاء الموجودة طول اليوم ، زي وقت الآذان ، وبين الآذان والإقامة، وبعد الصلاوات المكتوبة ، وفي السجود ، وجوف الليل الآخر ، وأثناء السفر .. وطبعًا عند الفطار ..

يُفضل **تكون على وضوء** ، وتستخدم السواك ، وتستقبل القبلة ، وترفع إيدك ، **وتبدأ بحمد الله والثناء عليه** ، **ثم الصلاة على النبي ﷺ .. وتسأل ربنا باسمه الأعظم .. وتستغفر من ذنوبك** .. وبعدين تبدأ تنطلق في الدعاء ..

ادعي بيقين وإنت واثق ومتأكد إن دعاءك هيتحقق ..

زي ما النبي ﷺ قال: **(ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة)**

☑ يعني مايبقاش فيه ذرّة شك أو خوف أو قلق في قلبك إن ربنا مش هيستجيبلك ..
يعني تكون على يقين تاااااااام إن دعاءك كله مستجاب ..
مش بنسبة ١٠٠% ، بل بنسبة مليون % !

لو الاحساس ده دخل قلبك بيقين ، والله العظيم هتلاقيك بدل ما كنت عايز تدعي دعوتين وخلاص وتقوم ، هتلاقيك مش عايز تخلّص دعاء ، وعمّال تطلب وتطلب وتفتكر كل اللي نفسك فيه علشان تطلبه !!!

◀◀ ولكن استجابة الدعاء بتكون في **٣ صور** زي ما النبي ﷺ قال :

(ما من مسلم يدعو بدعوة ليس فيها إثم ولا قطيعة رحم ؛ إلا أعطاه الله بها إحدى ثلاث :

1 إما أن يُعجِّل له دعوته ، 2 وإما أن يَدَّخرها له في الآخرة ، 3 وإما أن يَصرف عنه من السوء مثلها ،

قالوا : إذا نُكثِر ؟؟؟ ، قال ﷺ : اللّه أكثـــــــــــر) صحيح

♥ يآاااااااااااااااااااااااااااااه على كرمك وفضلك يارب !!

☑ لما تسمع " اللّه أكثر " يا حبيبي قلبي ، ترفع إيدك وتفضل تدعي وتدعي لحد ما تتعب ..

☑ لما تسمعي " اللّه أكثر " يا أختي ، تطيري من الفرحة بعطاء اللّه اللي منتظرك قصاد كل دعوة هتدعيها ..

✍ قال أحمد بن عطاء رَحِمَهُ اللَّهُ :

[متى أطلق اللّه لسانك بالدعاء ، فاعلم أنه يريد أن يعطيك ما تشاء ، مهما عَظُم مُرادك وعَظم مطلبك !]

ادعي من قلبك يا حبيب قلبي .. خلِّي كل كلمة ينطقها قلبك قبل لسانك يا أختي .. لأن النبي ﷺ قال :

(واعلموا أن اللّه لا يستجيب دعاء من قلب غافلٍ لاهٍ) صحيح

انكسر لله .. عارف يعني إيه "انكسار" ؟؟
يعني تكسر نفسك .. أو بالأصح تكسر قلبك .. قلبك يبقى مكسور وذليل وهو بيطلب حاجته من ربنا ..

☑ **و إحساس الانكسار ده مش هييجي غير لما تحسّ بفقرك الشديد أوووي ، وغنى ربك اللي ملهوش حدود ..**

يعني تحس قد إيه إنت فقير أوي ، ولا تملك أي شئ ، وملكش يد ولا حيلة في أي حاجة في حياتك .. قد إيه إنت ضعيف أوي ومش عارف تتصرف ولا تعمل أي حاجة !!!!! ، وقد إيه هو عظيم وغني وكريم ومقتدر على كـــــل شئ ..

انكسر وذلّ نفسَك و أظهر إفلاسك وفقرك وضعفَك وعجزك واحتياجك للّه ...

الانكسار والتذلل والافتقار دول هيخلّوا دعائك يخرج من قلبك بحرقة وصدق ودموع مُنهمرة ..

ارفع إيدك واطلب حاجتك بإحساس واحد فقير مسكين بيمدّ إيده وبيطلب وهو جواه مكسور وعمّال يترجى ويتوسل ..

قولّه : يارب محتاجلك أوي .. ومليش حد يمنّ عليّ غيرك .. أقف على باب مين غيرك يارب؟؟ لو طردتني عن بابك هطلب من مين غيرك يا إلهي ومولاي ؟؟

◀ قوليله : أروح لمين غيرك يارب ؟؟؟؟؟!
أنا مليش في الحياة كلها غيرك يا ربي..
يارب نفسي في كذا .. ومنايا تتكرم وتجود عليا وتعطيني من فضلك ومتحرمنيش يا حبيبي ومولاي ..

❤ **إبكي واتذلل واستشعر إنك هتضيع لو ربنا ماستجابش لك ..**
❤ **ادعي وابكي لحد ما تفضفضي وتطلعي كل اللي جواكي ..**
وساعتها هتحس بفرحة وكأن دعواتك كلها اتحققت !!

➤ إحساس الافتقار الرهيييييب ده هيخلّيك تعيش حياة تانية مع الدعاء ..

السُّنّة الدعاء ثلاثا .. ولكن مفيش مانع من تكرار الدعاء مرة واتنين و١٠٠٠ مرة .. الامام البخاري رَحِمَهُ ٱللَّهُ بوّب في صحيحه باب سمّاه [باب تَكْرِير الدعاء] .. وقال الامام ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ : [ومن أنفع الأدوية : الإلحاح في الدعاء] ..

☑ **فـ كرّر الطلب .. وإوعى تزهق أو تملّ .. اطرق الباب واصبر .. وافضل واقف عليه ، لحد ما تستشعر فتوحات ربنا على قلبك ..**

بلاش تكلّف في الدعاء .. يعني بلاش الأدعية اللي كلها سَجع ونغم وتكلّف .. وخلّيك على طبيعتك ..

☑ وياريت من دلوقتي تشتري أو تحمّل كتاب للدعاء زي (الدعاء من الكتاب والسنة) أو كتاب (أبواب السماء) .. وتبدأ تحفظ الأدعية من القرآن والسنة ؛ **لأنها أدعية جامعة وشاملة لكل خير في الدنيا والآخرة** ، وهي أفضل بكل تأكيد من أي صيغة تانية هتدعي بيها ..

حضّر نفسك للدعاء .. من دلوقتي، من قبل رمضان.. **هات ورقة وقلم واعمل جدول وقائمة بكل الحاجات اللي إنت عايز تدعي بيها** ، **كل حاجة صغيرة أو كبيرة ، كل أحلامك ، كل أمانيك ، في الدنيا أو الآخرة ..**

☑ وافتكر وإنت بتجهّز القائمة دي إنك محتاج لربنا في كل حاجة في حياتك .. **شوف بقى هتكتب فيها إيه ؟؟؟ وهتكتب حاجات قد إيه** ☺ ؟؟؟!

نظّم دعاءك .. علشان متنساش حاجة ومتنساس حد ، وعلشان متضيّعش وقت كتير في السرحان ، وتقعد تفتكر شوية من الشرق وشوية من الغرب ، وتتوه وإنت بتدعي ..!!!

☑ نظّم دعاءك **بإنك تحاول تقسّمه لأقسام كبيرة تحتها أجزاء صغيرة** .. يعني تقسّم الدعاء لـ **دعوات للدنيا ، ودعوات للآخرة ، ودعوات للأهل والأصدقاء ، ودعوات للمسلمين في كل مكان** .. وكل حاجة من دول تكون مجهّز قائمة بالدعوات الخاصة بها زي ما اتفقنا ..

◆ دعوات للآخرة : الدعاء بالعتق من النار ، برفقة النبي محمد ﷺ في الفردوس الأعلى من الجنة ، بالتقوى والهداية ، مغفرة الذنوب ، التوفيق والعون والثبات ، الإخلاص ، صلاح القلب ، حسن الخاتمة ، حفظ القرآن ، وهكذا ...

◆ دعوات للدنيا : الزوجة الصالحة ، الذرية الصالحة ، الصحة والشفاء ، التوفيق في العمل ، تجديد السيارة ، زيادة المرتب ، البركة في المال والوقت ، موبايل ايفون ٨ ☺ ، تحل كويس في الامتحانات ، وهكذا ...

◆ دعوات للأهل والأصدقاء (بالأسماء والتفصيل) **:** الدعاء للأم والأب والاخوة وأفراد الأسرة بالتفصيل ، الدعاء لصديق إنه يتزوج ، وآخر إنه ينجب ، وآخر إنه يسدد دينه ، وآخر إنه يترقى في شغله ، وآخر إنه ينجح في امتحاناته ، و واحد بعيد عن ربنا بالهداية ، و واحدة بالحجاب الصحيح ، و واحد مريض بالشفاء ، و واحد متوفي بالرحمة والغفران ، وهكذا..

◆ دعوات للأمة الإسلامية : الدعاء بالنصر والتمكين للدين ، برفع البلاء والغلاء والوباء عن المسلمين ، برحمة المستضعفين في كل مكان ، وهكذا ...

☑ وبالشكل ده لما هتخلّص ، هتلاقي نفسك بفضل اللّه دعيت دعاء شامل متكامل إلى حد كبير ..

9 صدقة .. بروقان..

◈ رمضان شهر الاحسان .. والنبي ﷺ كان في رمضان أجود بالخير من الريح المُرسَلة .. يعني النبي ﷺ كان جوده في الشهر ده في كيفيته سريع كالريح محدش بيوقفه ، وفي كميته واسع كالريح بيشمل كل اللي حواليه ..

◈ وقد ورد عن حال الصحابة إن الواحد منهم كان لا يجد الصدقة يتصدق بها ، "فيَحمِل الحمَال" يعني يشتغل شيّال ، ليَجد ما يتصدق به بين يدي الله ﷻ .. شوفت الحِرص !!

◈ وكان النساء بينافسوا الرجال في الإنفاق ، في مرة دعاهنّ النبي ﷺ للإنفاق "فَجَعَلَت المَرْأَةُ تُلْقي خُرْصَهَا وَسِخَابَهَا" .. والخرص والسخاب يعني الحلق والسلسلة الدهب .. تخيّلي !

◈ وإحنا مش أقل منهم، عايزين مانسبش أي باب صدقات يتفتح لنا غيرونكون مشاركين فيه ولو بالقليل بإذن اللّه ..

✍ وخد شوية النصايح دي لعلّها تنفعك بإذن اللّه :

💰 استشعر بقلبك إنك بتجيب داعي الملك ﷻ في قوله : ﴿مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا﴾ .. مع إن المال هو مال اللّه ، وهو اللي وَهَبَه لنا ، ولكنه جلّ جلاله بينادينا نداء رقيييق أوووي وجمييل أوووي علشان يحبِّبنا في الصدقة ..

- **جرّب تتصدق بحاجة بتحبّها ، لبس ، أكل ، فلوس ،** واكسر قاعدة إنك تتصدق باللي مش محتاجه أو الزايد عندك قال ﷻ : ﴿لَن تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّىٰ تُنفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ﴾ فجرّب كده تطلع حاجة من الحاجات اللي إنت بتحبها أوي ، وشوف أثرها في رُقيّ نفسك وتزكية قلبك ..

- **لو قدرت تعمل أكل وتوديه لبيوت المحتاجين،** يبقى إنت كده **جمعت ٣ عبادات**؛ صدقة، وإطعام طعام، وتفطير صائم ..

- ياريت لو تخصّص وقت لك إنت وأصحابك وتروح **تزور المرضى في المستشفيات..** أولا: للعظة وتحس بنعمة ربنا عليك ، و ثانيًا: لمساعدتهم في علاجهم باللي تقدر تساعدهم به ..

- **حافظ على الصدقة يوميًا ولو بأقلّ القليل ..** ولو بجنيه ، يعني ٣٠ جنيه طول الشهر ، لأنك لو تصدقت يوميًا بأي صدقة ، هتفوز بدعاء الملك اللي ورد في الحديث الصحيح (**ما من يوم يُصبح العباد فيه إلا مَلَكان ينزلان ، فيقول أحدهما: اللهم أعْطِ مُنفِقًا خلفًا، ويقول الآخر: اللهم أعطِ مُمسكًا تلفًا**) ، وكمان ده مداومة على عمل صالح ، وأحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قلّ ، واللي يقدر يزود يبقى أفضل طبعًا ..

⑩ معاملات .. بروقان..

أخلاقك هي دينك .. فلازم تكون أخلاقك في رمضان وفي كل وقت أحسن أخلاق ..

أخلاقك بتسحر اللي قدّامك .. فخلِّيك إنسان راقي ، وارتفع بأخلاقك لأعلى درجات الإيمان ..

ماتقولش المجتمع صعب والناس وحشة وتتعامل بتعاملهم
اصنع مجتمعك الخاص بك بتعاملك وأخلاقك إنت ..

وزي ما بيقولوا: " **كُن أنت المسلم الذي تمنَّيت أن تقابله يومًا ما** "

وافتكر دايمًا حديث النبي ﷺ :

(ما من شيء يوضع في الميزان أثقل من حُسن الخلق، وإن صاحب حُسن الخلق ليبلغ به درجة صاحب الصوم والصلاة) صحيح

وخد شوية النصايح دي لعلّها تنفعك بإذن الله :

أول حاجة وأهم حاجة هي إنك لااااااازم **تصفّي قلبك** .. **خلّي قلبك أبيض** ، قلب طاهر نقي مليان حب ومودة ورحمة وانسى بقى الخصومات والنفسنة وخرّج الحقد المدفون جواك! متكرهش حد ، ولا تغير من حد ، ولا تزعّل حد منك .. واتعلم إزاي تنسى الإساءة وتقابلها بالاحسان والفضل ..

اتعلم تسامح وتعفو وتغفر للناس علشان ربنا يغفرلك ، ويسخّر لك اللي يغفرلك ويسامحك لما تغلط إنت كمان ..

۞ بر الوالدين من أهم الأمور ، **لأن رضا الله من رضاهم،**

- **لو أحياء** .. هيكون برّهم بإننا نكلّمهم كويس مهما عملوا ، نساعدهم بدل ما والدتك كل سنَة هي اللي بتقوم تجهّز السحور نقوم إحنا ، نبوس إيديهم ونفرّحهم بأي كلمة حلوة "تسلم إيديكي يا أمي يا ست الكل ، ربنا يخلّيك لينا يا بابا " تفاجئ والدك بإنك بتلمّعله الجزمة .. تفاجئ والدتك بإنك بتلمّ الهدوم من الحبل وبتكويها و بتشطب المطبخ ..
لو تقدر تروح إنت وزوجتك وأولادك تفطر معاهم وتفرحهم..

- **ولو أموات** .. ندعيلهم و نستغفر لهم كل يوم .. قال ﷺ : **(إنَ الرجل لتُرفَع درجتُه في الجنَّة ، فيقول: أنَّى لي هذا ؟؟ ، فيُقال : باستغفار ولدك لك)** صحيح

۞ أقاربك و رَحِمك .. اسأل عليهم واطمّن على أحوالهم بالتليفون و لو مكالمة دقيقتين ، أو حتى رسالة على الواتس أو الماسنجر ، ولو هتعرف تزورهم وتاخد معاك أي هدية بسيطة، هتكون زيارة في الله ثوابها كبير جدًا جدًا عند ربنا..

۞ فرّح زوجتك .. النبي ﷺ قال : **(خيرُكم، خيرُكم لأهله)**
هاتلها أي هدية بتحبها ☺ .. " ملحوظة : أنا ماقولتش تجيب دهب ؛) "
اقعد معاها وساعدها في شغل البيت أو مذاكرة الأولاد ..
عبّرها وقولّها أي كلمتين حلوين وهي هتنبسط وتزقطط ☺

❀ **سلّم على اللي تعرفه واللي ما تعرفهوش** ، **وصافح كل اللي تقابله** ، علشان ده سبب في مغفرة الذنوب ..

❀ **ابتسم في وش كل الناس .. خلّيك مصدر للطاقة الإيجابية والتفاؤل ورسم البهجة** والارتياح على حياة الناس اللي هتقابلهم خلال يومك .. وخلّي كل الناس تتمنى تشوفك كل يوم وكل دقيقة **من روعة وسحر ابتسامتك** ..

❀ **فَرمِل لسانك قبل ما تشتم أو تقول أي كلام فيه إساءة،** بلاش زعيق .. **وفكّر قبل ما تنطق** علشان ماتجرحش حد ..

❀ **خلِّي لسانك دايمًا ينقّط سُكّر..** الكلمة الطيبة صدقة .. جرّب كده تدعي لأي واحد وإنت بتتكلم معاه وتقولّه "**ربنا يسعد قلبك**" ، "**ربنا ييسرلك الخير**" ، "**ربنا يقويك ويعينك**"..

❀ **سيب الناس في حالهم ..** ارحم الناس من تدخلك في الحاجات اللي بيعملوها .. قال النبي ﷺ : (**من حُسن إسلام المرء ، تركُه مالا يَعنِيه**) صحيح .

❀ **اعطف على الأطفال الصغيرين وفرّحهم .. هات لهم بالونات أو شوكولاتة أو بونبوني**، أي حاجة، المهم تفرّحهم.. اعطف على أي حد **كبير في السن** وساعده على قد ما تقدر.. اعطف على **الحيوانات والعصافير**، وخلّي الكون كله يحبّك ☺

⓫ مُذاكرة .. بروقان..

شهر رمضان بقاله كام سنة بييجي وقت الامتحانات ، وما أدراكم ما الامتحانات ! وبالذّات لو ثانوية عامة !!
والطلبة كلهم بيفتكروا إن رمضان والمذاكرة ميمشوش مع بعض Don't Mix !! وللأسف الشديد بيضيّعوا رمضان !

☒ وطبعًا ده مش صح ، ومجرَّد وَهم في خيال صاحبه !

والدليل إن غزوة بدر الكبرى وفتح مكة والقادسية وغيرها من الفتوحات والانتصارات العظيمة كانت في رمضان **من غير ما تؤثر على اهتمام الصحابة برمضان أو تمنعهم من الإستعداد له والاجتهاد فيه عزّ الاجتهاد ..**

أنا بكلمك في فتوحات،مش امتحانات !! عارف يعني إيه فتوحات ؟؟! يعني ماتضحكش على نفسك !!!

فإوعى تعلّق عدم استعدادك لرمضان أو اجتهادك فيه على شمّاعة الامتحانات .. **لأن اللي هيدوّر على شمّاعة هيلاقي بدل المذاكرة والامتحانات مليون شمّاعة تانية ..**

☑ وعلى فكرة وعن تجارب شخصية :

الصيام بيخليك تجتهد أكتر ، وتركّز أكتر ، وتنتج أكتر

🕐 والأهم إنه **بيخلّيك توفّر وقت كتير جدًا** بيضيع منك في الشاي والقهوة، وكل شوية أنا جعان وعايز أعمل سندوتشين ، وشوية عايز أخرج أشتري حاجة أو أروح عند فلان ..!!

ده غير إنك وإنت صايم بتبقى نشيط وخفيف جدًا، غير لما تكون **Full Tank** ، وتبص تلاقي نفسك ممدد على السرير ومش قادر تحرك أي عضو من أعضاءك، وعايز تنام لا إرادياً وكأنك واخد تخدير كُلِّي !! زي الحكمة اللي بتقول :

[إذا امتلأت المعدة ؛ نامت الفكرة ! وقعدت الأعضاء عن العمل !]

◀◀ أما بقى أثناء الصيام، فمفيش أكل، مفيش خروج، **مفيش قدامك أي اختيار غير القعدة في البيت والمذاكرة وفقط ..**

☑ ده غير إن اليوم وإنت صايم بتلاقيه **مُنظَّم غصب عنك..** والوضوء بيجدد نشاطك ويصحصحك كل شوية.. والصلاة في المسجد بتخرجك برا جوّ المذاكرة الخنيق ، وتعتبر أحلى استراحة ، وكمان بتقسملك اليوم وبتديك طاقة وحافز وشحن إيماني يفتح نفسك إنك ترجع تكمّل مذاكرة .

🗣 فأنا عايز أقولك وبدون مبالغة ، **إن حتى لو الامتحانات مجتش في وقت الصيام ، صوم إنت وقتها علشان كل المميزات اللي ذكرناها دلوقتي** .. جرّب كده وشوف ..

و إوعى تيأس يا حبيب قلبي مهما كنت متأخر ، **قوم وإبدأ إنت بس دلوقتي وما تستناش! قوم وشجّع نفسك ..**
وأكيد لما تذاكر أي حاجة هيكون أفضل ١٠٠ مرة من وصلة الحزن والاكتئاب اللي هتعيشها لغاية الإمتحانات !!
وبعدين مين فينا ماتزنقش في مادة أو مادتين ، بس اجتهد وجاب آخره وربنا أكرمه آخر كرم ..

◄◄ دوس إنت بس... وتأكد إن ربنا هيكرمك ...

☑ **ركّز في الحاجة اللي بين إيديك**، **وماتشغلش بالك باللي فات، واشتغل واسعى على قد ما تقدر وماتقلقش على النتيجة**
☑ **افصل المجهود عن النتيجة ..** **وماتقعدش تقول اللي ذاكروا خدو إيه ؟؟! وهشتغل بكام يعني ؟؟!! وكل الكلام اللي مش جايب همّه !! ، اعمل الصح وما تقلقش خاااالص ..**

وأخيراً .. عايز أقول لك إن الخطوات والتوصيات اللي ذكرتها في الكتاب هي خلاصة تجارب سنين لناس كتير ، أرجو الله إنها تكون سبب في وصولنا لمقصد "حُسن العبادة" ، وإننا نلاقي مُتعتنا ولذتنا وراحة قلوبنا فيها ، وساعتها هتتغير حياتنا كلها للأفضل بإذن الله ، وهتروّوووق :)
فارجع للكتاب كل شوية علشان تفتكر وتحاول تطبّق ما فيه ، لأن الكلام بدون تطبيق ما هو إلا حبر على ورق ..!